



慢性的な肩こりさんのための

「解消」と「予防」

***** セミナー *****

肩こりがなくなるだけで 人生は4割幸せに！！

〔 場 所 〕	松本市 勤労会館	塩尻市 市民交流センター えんぱーく306
	11月25日(日) 12月8日(土)	11月10日(土) 12月15日(土)
〔 日 付 〕		
〔 時 間 〕	AM10:00 ~ 11:30	
〔 参加料 〕	3,000円 (お土産付)	
〔 募 集 〕	肩こりをなんとかしたい方 (年齢不問 先着15名)	



- * 常に肩こりがある方
- * 忙しく時間がない方
- * デスクワークが多い方
- * 冬に肩こりがひどくなる方
- * 姿勢が気になる方
- * 眼の使い過ぎの方

軽く身体を動かしますが、服装は自由です

お申込み
お問い合わせ
メールアドレス

TEL

050-5435-6475

URL

<https://kenkou-plus.jimdofree.com/>

MAIL

Kenkou.plus@gmail.com



後援 健康体カづくり実践研究会



健康運動指導士
永井 はじめ