

「簡単！からだのセルフケア講座」

からだ整う優しいストレッチ&マッサージを学びませんか

●日 時 7月25日、8月8日、8月22日(全3回・金曜日)
午前10時～午前11時30分

●場 所 山川文化会館 和室

●募集人数 12人

●材 料 費 500円(初回のみ)

●持 参 物 タオル・のみもの

●予約開始 7月9日(水) 午前10時～

★申 込 先 山川文化会館 TEL:0296-35-2231

