秋

お家でもできる

簡単セルフケア

からだがだるい　頭が重い　イライラする　眠れない
病院に行くほどじゃないけれど、ちょっと気になる不調。
日常の不快な懲りや痛みを緩和し、不調を取り除きます。
良い「気」を体へ取り入れ、毎日を自分らしく イキイキと
過ごせるように体と心を整えます。

10月21日・28日・11月4日（全３回・全火曜日）

13:30　～　14:30

受付日：9月30日（火）　13:30～14:30
※先着順で受け付けます。
※14:30の時点で定員に達しない場合は電話で受け付けます。
※受講料は初日の10月21日（火）、4階多目的ホールにてお支払いください。

定　員：20名

受講料：1,500円

場　所：下知コミュニティセンターアイジス　4階多目的ホール
※令和6年10月より愛称が下知コミュニティセンターアイジスになりました

講　師：北村　喜代子先生

持ってくるもの：ヨガマットかバスタオル、水分

主催：下知コミュニティセンター運営委員会・高知市文化振興課

北村喜代子先生
高知市桜井町
「スタジオフェアリー」
無理をせず、ご自分のコンディションに合わせてポーズと呼吸で体も心もリラックスさせていきます。

【お問い合わせ】
下知コミュニティセンター運営委員会
☎ 088-880-1770
※火曜～土曜（祝日を除く）9:00～17:00