

お家でできる

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。
日常の不快感や痛みを緩和し、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。

8月18日・25日・9月1日(全3回・全火曜日)

13:30 ~ 14:30

受付日:7月28日(火) 10:00~11:00

※先着順で受け付けます。

※11:00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8月18日(火)、4階多目的ホールにてお支払いください。

定員:20名

※16歳以上の市内在住または通勤・通学の方

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

【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



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。