

自分の感覚を大切に／自分の力で／自分のペースで／体を整える

自力整体

丸一日机に座ってパソコンとにらめっこ・・・
いろいろなことで心と体にストレスが溜まっていませんか？
たまには体を動かして、心と体をリフレッシュしましょう！

ナビゲーター：**佐藤みきさん**
(自力整体インストラクター)

日時：2月13日（金）18：30集合

場所：立川市女性総合センターAIM(和室)

参加費：500円 定員：20名

※自力整体体験後にお茶とお菓子で交流会を行います。

持ち物：ヨガマット or 大きめのバスタオル

1mくらいのタオル、動きやすい服装

注意事項：食事はしないで来てください

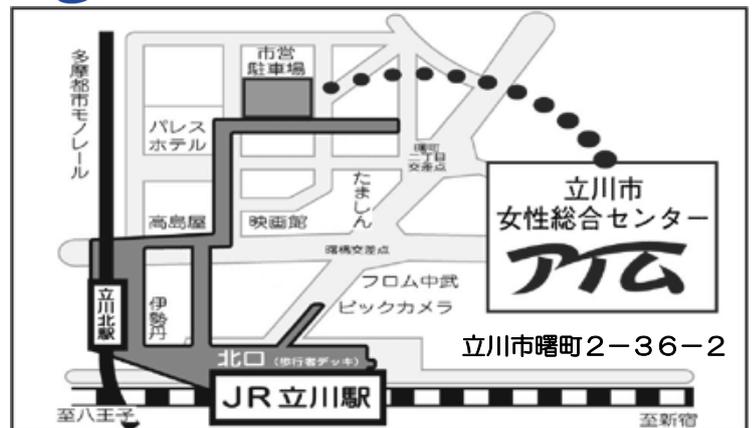
申込書

法会労 立川分会 澁谷 宛

FAX：042-524-4093

お名前 _____

連絡先 (TEL) _____



自力整体とは？

東洋医学の指圧や日本の整体技術をベースにしています。一番の特徴は人にしてもらうのではなく、自分自身で行うことです。自分自身が自分のからだを点検し、自分の不具合のある場所を指圧したり、関節がさびないように、関節の可動範囲を広げる動きをしたりします。無理な動きはしません。年齢に関係なく参加いただけます。

(自力整体公式サイト <<http://jirikiseitai.jp/index.html>> より)

主催：法律会計特許一般労働組合

立川分会

連絡先：三多摩法律事務所内

042-524-4321