令和７年度白石区民講座

はじめての自力整体

～“居心地の良いからだ”をめざして～

「自力整体」とは、整体師によって考案された自分で出来る整体方法です。無理のない、ゆったりとした動きのなかで、自分の力で、自分の重さで、自分のこりをほぐします。痛みやだるさのない、自分にとって居心地の良いからだづくりをめざしましょう。

令和 ７年 11 月 10 日・17 日（＊24 日は休み）
12 月 1日・ 8日

毎週月曜日 13:30～15:30 【全４回】

会　場	白石区複合庁舎5階 区民センター 区民ホール
対　象	15 歳以上の方（中高校生除く）
定　員	20 名（抽選）
受講料	2,600 円
持ち物	ヨガマットか大判バスタオル、水分補給用飲料水 動きやすい服装

【講師】 矢上予防医学研究所
月居（つきおり） はるみ 氏

申　込 令和７年 10 月 27 日（月）～30 日（木）電話・窓口にて受付（10:00～16:30）
申込多数の場合は抽選とし、受講確定者のみ 10 月 31 日（金）10:00 以降連絡します

支　払 講座初日（11/10）に会場にて一括でお支払いください （13:00～受付）

その他
◎受講希望者が著しく少ない場合は中止となることがあります。
◎受講者都合による受講料の払い戻しは出来ませんのでご了承ください。

申込・詳細

白石区民センター指定管理者　一般社団法人札幌市区民センター運営委員会
白石区民センター運営委員会
白）南郷通１丁目南 8-1　白石区複合庁舎５階
電話：011-861-3100