



体のつらい悩みを  
誰でもできるカンタンなエクササイズで  
少しずつ改善しませんか？



# バイバイ”体の痛み” 良い姿勢がよみがえる 『らくらく姿勢健康法ミツヴァ』 グループレッスン

場所：札幌市男女共同参画センター

札幌エルプラザ公共4施設 3階

日時：9月14日(土)13:30～14:30 和室3

10月5日(土)13:30～14:30 和室3

参加費：1500円

ご用意するもの：動きやすい服装、  
枕になるバスタオル、  
飲み物など



体の悩みをゆったりと語り合いながら、  
体がゆるまるエクササイズをしましょう♪

いつでもご自分の体の調子を整える  
ポイントをお伝えしています。

ミツヴァきみ工房 林公子（柔道整復師）

電話：090-1308-1686

メール：kimikobo328@gmail.com