

# 真向法体操

～ 心と身体のリフレッシュ ～

- ・ 1回3分間、無理をしない4つの体操で、腰痛、肩こりをほぐしていきます。
- ・ ゆがんだ骨盤や、姿勢を整え、心と身体がリフレッシュさせていきます。



- ・ 開催日 毎週土曜日  
(講師の都合により、休講となる場合があります)
- ・ 時間 13:30～15:00
- ・ 料金 指導料 1回500円  
年会費 4,000円

感染防止対策にご協力ください。

(3密の防止・マスク着用の徹底、健康チェックなど)

<お問い合わせ先>

## 南飛騨健康増進センター

住 所:岐阜県下呂市萩原町四美1557-3

電 話:0576-55-0010

休館日:火・水曜日(火・水が祝日の場合は営業)、12/29～1/3

(令和3年3月27日現在)