主催：東山田スポーツ会館、東山田地域ケアプラザ

対象
運動制限の
ない方すべて

なぜ、痛みは繰り返されるのか？
理由がわかる

からだの整え方教室

～見て・聞いて・動いて
痛みが楽になる体験を～

参加費
1800円/全6回分
（保険料含む）

定員：20名

年のせい・運動不足だけで
片づけず、
体の使い方・姿勢・呼吸の視点
から理由をわかりやすく
お伝えします！

講師　蕨　達也氏
（柔道整復師、
わらび接骨院デイサービスセンター施設長）

詳細は裏面をご覧ください

申込・問い合わせ

東山田地域ケアプラザ（受付時間 9:00～16:30）
045-592-5975

第1回:5月9日(土)
10:00～11:00
場所:東山田スポーツ会館

第2回:7月11日(土)
10:00～11:00
場所:東山田地域ケアプラザ

第3回:9月12日(土)
10:00～11:00
場所:東山田地域ケアプラザ

第4回:11月14日(土)
10:00～11:00
場所:東山田スポーツ会館

第5回:2027年1月9日(土)
10:00～11:00
場所:東山田地域ケアプラザ

第6回:2027年3月13日(土)
10:00～11:00
場所:東山田スポーツ会館

持ち物　室内用運動靴、ヨガマット、タオル、飲み物

会場案内

〇7月、9月、1月会場
東山田地域ケアプラザ
(都筑区東山田町270)

〇5月、11月、3月会場
東山田スポーツ会館
(都筑区東山田町105-2)