

質の良い睡眠をサポートする運動講座

～背骨のエクササイズで自律神経を整えよう～

講師 Sintex®認定トレーナー 健康管理士

繁田 みのり 氏



日時：4月15日(火) 13:30～15:00
場所：甲東公民館 講堂

〔内容〕ぐっすり眠れる自律神経のバランスを整えるゆるやかなボディーワーク
※運動の出来る服装で、飲み物、タオルをご持参ください。

～こんな人におすすめ～



- ※睡眠が浅いと感じる方
- ※体に力が入りやすい方
- ※頭痛や肩こり・腰痛でお悩みの方
- ※自律神経が乱れがちな方



定員：当日先着40名

ご注意：諸般の事情により、企画を変更、中止することがあります。

主催：甲東公民館地域学習推進委員会

西宮市上甲東園2丁目11-60

電話 (0798) 51-3748

お問い合わせは、平日の9時～17時をお願いします。



西宮市公民館
イベントへ