

公民館講座

ユルトし教室 (1)



まずは、身体をさすってほぐします！



自由に歩いて！歩いて・・・



肩甲骨を寄せて！戻して！



講師：木下 桂さん
(からだのコーチ)

6回講座です！
4月4日・18日
5月2日・16日
6月6日・20日



私の肩甲骨を
さわって見て
ください！



わ～！
すごい肩甲骨！

