

# 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！

