

「あなたの街に女性プラザ」 心とからだのバランスを整えて 生き生きと活動できる自分づくり

病は気から？

整活体操をして心身のバランスを整えてみませんか

日時 令和6年8月30日(金)14時～16時(開場13:30)

会場 北見市民会館4号室(北見市常盤町2丁目1-10)

講師 整活サロン One to One 代表 **青木 優子** さん



- ▶ 23歳で整体・エステ等のテナント経営会社に就職。
- ▶ 韓国式あかすりを開発し、店長等を経て2003年に独立・開業。
- ▶ サロン経営の傍ら、スポーツ団体のトレーナー、整体学校講師、オリンピックスタッフ、生涯スポーツ大会等の救護、講演会やセミナー講師として活躍。
- ▶ 体に携わるお仕事をしているプロ向けの整体・エステ講座「からだ塾」を主宰して、この業界の技術向上を目指し活動中。

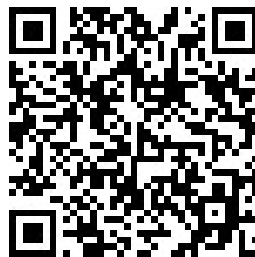
参加無料

先着30名程度

お申し込みは

こちらから 

※フォームからの
申し込みができない方は
電話またはメールで
お申し込みください。



からだのトラブルの
回避・改善方法について学び
ストレッチや歩き方
に取り組んでみましょう
(足指じゃんけんなど)

(申込・問い合わせ)

北見市 市民環境部 ダイバーシティ推進室 人権共生課

TEL 0157-25-1149 FAX 0157-25-1016

E-Mail jinken@city.kitami.lg.jp

◇主催◇

北見市

北見市男女共同参画

推進ネットワーク

◇協賛◇

北海道立女性プラザ