

令和7年度 倶知安町男女平等参画講演会

心とからだのバランスを整えて 活き活きと活動できる自分づくり

心もからだも整えて、自分らしく健やかに過ごしましょう

2025年

参加無料
事前申込不要

日時 ▶▶▶ 10月10日(金) 13:15～15:00
会場 ▶▶▶ 倶知安町文化福祉センター中ホール
(倶知安町南3条東4丁目)

どなたでもご参加できます。お気軽にお越しください

男女年代を問わず、誰もが自分らしく活躍するためには、元気を保つことが大切です。

肩こり・腰痛・足がつる…気になる症状はありませんか？
原因や自分でできる対処方法の「お話」を聞いて、座った姿勢でもできる「体操」でゆっくりとからだをほぐしてみませんか？



整活サロンOne to One

☆動きやすい服装と足指を動かしやすい靴下でお越しください。 代表 青木 優子 氏

プロフィール

1995年、マッサージ、エステ会社勤務。 店長などを経験、韓国式あかすりを日本に導入する。
2003年独立開業。 社会人スポーツ団体専属トレーナー、整体師専門学校校長、リンパ浮腫マッサージ師等歴任。
現在は整活サロン運営の傍、後進の育成、講演会等でセルフメディケアの推進活動をしています。

お問い合わせ

倶知安町役場 担当 あべ
電話 (0136)56-8000

みなさんのお越しを
心よりお待ちしております

