

美祢わくわくらーくサポート協議会主催

人生100年時代に  
健康寿命を延ばす！

自力整体を  
体験しよう

## 自力整体って？

自力整体は慢性的な不調の改善と予防を目的とした自己治療法の一つとして、東洋医学の指圧やプロの整体技術の施術を受けるのではなく、自分自身で行えるよう考案されたボディワークです。あなた自身やあなたのご家族の身体のこと、食事のことなどについて一緒に考えてみませんか！



美祢わくわくらーくサポート協議会では  
人生100年時代の中で「生涯現役で活躍できる人」  
「生涯現役で活躍できる場所」を創出するため、  
様々な活動を支援しています。

働く場の創出、しごとマッチング、意識醸成、スキルアップ、地域活動支援など、地域の皆様の活躍の場づくりを応援します！



無理なく、ほぐれて、  
緩んで、熟睡できる！

受講料（1回70分） [通常料金]

月1回コース	2,000円
月2回コース	<del>4,000円</del> → 3,500円
月3回コース	<del>6,000円</del> → 5,000円
月4回コース	<del>8,000円</del> → 6,000円

【時間】 毎週火曜日 19:00~20:30

【会場】 美東町真名529 真長田定住センター

◆ **キャンペーン** ご利用の方は事前にお申込の上、**18:30** に会場にお越しください

ひとりでも多くの方が自力整体を知って健康寿命を延ばしてほしい！！という講師の思いで実現しました

毎回**先着3名程度**お試し体験受付ます！まずはお気軽にお問い合わせください

ゆるんでほぐして  
＼キャンペーン／

お試し価格

**1回 1,000円**

最大4回までお試しできます！

講師 自力整体ナビゲーター 廣中智美さん

20年近い看護師の経験から、西洋医学の「木を見て森を見ず」に疑問を感じ、自己治療法の一つである自力整体ナビゲーターの道を歩み始めました。身体の声を聴きに、ぜひ体験にいらしてください。

（美祢魅力発掘隊としても活動中です）

キャンペーンをご利用の方は事前にお電話でお申込ください！

【受付・お問い合わせ】

美祢わくわくらくサポート協議会

美祢市大嶺町東分418-8サンワーク美祢内

0837-54-1401 070-3269-8499（担当小田）

<https://mine-wakuwaku.jp/>



LINE登録はこちらから！

