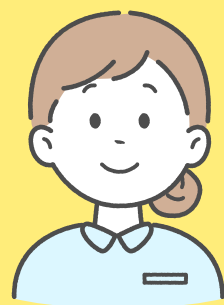
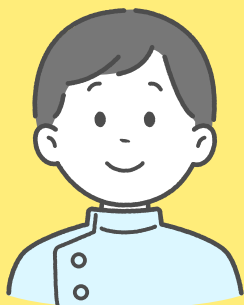




# 自分でする 肩こり解消法

令和8年2月28日(土)  
10:00~11:30

高浜公民館 2階 会議室



**講師**

柔道整復師  
ピラティスインストラクター  
**大坪 真之 さん**

**定員**

**15名**

**準備物**

軽い運動の  
できる格好

**参加費**

**無料**

お問い合わせ・お申込みはこちらからどうぞ

**高浜公民館**

**電話**

0770-72-7725