

～頑張りがすぎている毎日にちょっと一息～

# 整体師 が教える

## 簡単セルフメンテナンス 講座

ストレスや体調不良でお困りの方

身体の歪みをチェックしてみませんか?!

体力の回復には睡眠が一番!

気力の回復に新しい刺激はいかがですか?!



- 日時 令和3年3月3日(水) 10:30~12:00
- 場所 アバンセ3階 和室
- 定員 10名
- 対象 テーマに興味がある方
- 参加費 無料
- 服装 動きやすい服装
- 講師 石動丸 智子(整体師)
- 申込 Eメール [tomoko1012jp@gmail.com](mailto:tomoko1012jp@gmail.com) (石動丸)  
問合せ先 TEL 080-8576-3707 (石動丸)  
FAX 0952-20-2010 (石動丸)

★一時保育をご希望の方は2月24日(水)までにお知らせください  
(生後6ヵ月から就学前まで 先着3名程度 ・ 無料)

## 令和2年度県民講師チャレンジ講座

# 「整体師が教える簡単セルフメンテナンス講座」

### 参加申込書

申込記入表(FAXの場合は切り取らずにそのまま送信してください)

FAX0952-20-2010

|                  |  |   |            |
|------------------|--|---|------------|
| (ふりがな)<br><br>氏名 |  | お住まいの<br>市町名<br><br>(一時保育希望の方は<br>住所をご記入ください) |            |
| 電話番号             |  | 一時保育の子どもの<br>名前・年齢                            | 名前( ) 歳 カ月 |

※この講座は、佐賀県立生涯学習センター主催事業「県民講師チャレンジ講座」により県民が開催する講座です。

※申し込みの際収集した個人情報、講座運営のためのみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

※本講座の様子を撮影した写真等は、アバンセのホームページ等に掲載させていただく場合がありますので、  
予めご了承ください。

※佐賀県立生涯学習センターの事業は、佐賀県からの委託を受けて公益財団法人佐賀県女性と生涯学習財団が実施します。

**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下についてご協力をお願いします。**

- ・講座当日は検温と、会場内でのマスク着用をお願いします。
- ・発熱、咳等の風邪の症状がみられる場合は、参加をご遠慮ください。
- ・講座当日は、受付にアルコール消毒液を準備します。
- ・講座中、定期的に換気を行います。各自衣服にて調節をお願いします。

※今後の感染拡大の状況等によっては、オンライン講座への切り替えや、内容の変更を行うことがあります。