５月あじさい学級…*楽しく学びましょう！*

開講式 ＆
「ゆがみリセット体操『カキラ』」

カキラでは、深い呼吸と独自の動きで全身の歪みをとる
体操を行っています。2009 年に考案された日本発祥の体操です。
「関節（**か**んせつ）の動きをよくして、体の機能（**き**のう）を
改善し、日常生活を楽（**ら**く）に過ごしてほしい」との願いが
込められているそうです。

講師 ： 和泉 さゆり 様

（カキラ認定講師）

日時 ： ５月１４日(水)

１０：００～１１：３０

場所 ： 牟礼公民館 大会議室

＊持参物…**タオル**とお茶

＊動きやすい服装でお願いします。

牟礼公民館 ☎ ３８－０５３３