

参加無料！



健康チャレンジ月間

女性のための健康チャレンジ

令和7年

9 / 30 (火)

10～12時

場所：徳地地域交流センター

姿勢を変えて健康な女性になるために

～今日から始める姿勢改善の第一歩

女性には様々な不調が表れやすい。
そんな悩みを解決へ。

01

女性の姿勢と心の変化を
考えよう

02

姿勢改善の方法

03

ハンドマッサージでリラックス

講師紹介



水津 久美子 氏

山口市徳地在住

作業療法士

3児の母

様々な不調を乗り越え、
骨盤矯正と薬草デトックス
リンパサロン開業

申込・問い合わせ



徳地保健センター 8:30～17:15

0835-52-1114

申込〆切 9/28(金)

主催 徳地保健センター

共催 出雲地区婦人会

徳地地域交流センター