

～夏の疲れを取りながら冬に備え、乗りきるためのからだ作り～

日 時 令和6年11月29日（金）13:15～14:30
講 師 國枝ゆり さん（本名：建本ゆり）
参加人数 21人（男5人 女16人）



尾てい骨の上にある仙骨をさすって
温めましょう。神経が集まる場所
です。からだが温まり、柔軟性も増し
ます。

