

# 健康教室を実施しました

10/23 鶯の木二丁目会館にて「からだリセット術 みんなの整体」と名うった講習会を開催しました  
 講師には「脱力関節調律」「ゴルフ関節調律」を独自に考案されてユーチューブでも今話題のnaturaca代表・山本優子先生にお越しいただきました  
 たった数分の施術でゴルフの飛距離も格段にアップするそうですよ！



分会副会長の木口です  
 始めは、バランスボールに空気がほんの少ししか入って  
 いないのがとても不思議で  
 したけど、体験すると、あっ  
 りほどという感じでした  
 あと、「脱力」するのがなか  
 なか難しかったです



空気の抜けたボールを使って関節の脱力をします



## ひまわりの会よりお知らせ

### 親子バスハイク(兼 主婦の会バスハイク)

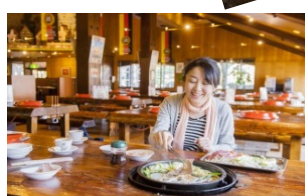
日時 12月8日(日)  
 行先 お子様にはムーミンバレー  
 おば様にはサイボクハム本店でのBBQとお買い物  
 参加費 大人 5000円  
 小学生以下 1000円  
 締切 11月30日 ただし定員になり次第締め切りになります  
 問い合わせ・参加申し込みは 8群 阿部までお願いします 3759-4796



ムーミンバレー

ムーミンバレー

サイボクハム



健康  
 断を  
 よう  
 う診

今月の集約日  
 十一月十八日(月)  
 鶯の木二丁目自治会  
 来月の執行委員会  
 十二月十三日(金)  
 南雪谷自治会館

分会組織人員  
 19/1/1当初 277人  
 19/11/1現在292人!!