

和歌山県人権啓発市町村助成事業
人権啓発講演会

今よりもっと 輝いて生きるために ～ココロとカラダの健康法～

- 心と体の繋がりを体操を通して実感
- 意識すれば細胞は動く！細胞イキイキチェック
- 心理テスト、モノの見方・感じ方をチェック



矢伏 真理さん

プロフィール

2001年講演デビュー。

現在『心と体の健康』をテーマに全国行脚中。安全大会の講師として好評。

市民大学、老人大学でも講演。楽しくてためになるストレッチ指導を実践。

平成30年1月31日(水)

14:00～(13:30開場)

場所 紀見北地区公民館 2階 研修室

講師 矢伏 真理さん 参加費 無料

(健康体操インストラクター・生涯スポーツディレクター)

主催：紀見北地区公民館(37-2867)

共催：紀見北地区人権啓発推進委員会