

慢性的な腰痛や肩こりは、
無意識に溜まったストレス
で脳や身体が緊張し続けて
いることが原因かも
しれません。

「リラックスしよう」と頭で考えて
も、なかなか力は抜けないもの。

この講座では、整体的な
アプローチで身体から
アプローチし、心地よい
動きで筋肉と脳を同時に
ゆるめていきます。

ぱるぽーと　カルチャー　クラブ

『ゆるめる整体操』

「がんばらなくていい」体操で、
心と身体をゆるめてみませんか？



【講師】 小和田 孝
カラダとココロを整える
脳デトックス整体サロン
KOA

開催日

2026
10/23 (FRI)
11/27 (FRI)
12/11 (FRI)

2027
1/22 (FRI)
2/26 (FRI)
3/26 (FRI)

ご用意いただくものなど

動きやすい服装
ヨガマット
お飲み物

会場：佐野駅前交流プラザぱるぽーと
2F多目的ホール
レッスン料：1.000円
定員：15名
時間：10:30～11:30

参加ご希望のかたは
開催日前日までに
お電話でお申し込み
ください。

@PALPORT_OFFICIAL

※令和9年度からは、月2回
（第2・4金曜日）の開催を
予定しております。

お問合せは　佐野駅前交流プラザぱるぽーと
☎0283-27-0005