



令和7年2月21日

報道機関 各位

地域元気講演会「自分でできる心と身体のセルフケア」

慢性的な痛みや不調、疲労感からの解放は精神的にも明るく前向きになれます。一人一人の元気度が増すことで、生活や仕事の質が向上し、地域の活性化にもつながります。心と身体のバランスを整え、生き生きと健康で過ごしたいですね。

セルフケアの体操と呼吸法等についての講演と実技があります。

動きやすい服装で、床に座ることがありますので必要な方はバスタオル等の敷物、水分を持参してください。

さとうだいすけ

代表の佐藤大輔先生、副代表の佐藤文(あや)先生のお二人は、武石の自然や空気、家の窓から見える風景に魅了され、また地域の人の温かさに触れ、この地への移住を決断され、昨年4月に千葉県から小沢根に移住されました。

本日は「自分でできる心と身体のセルフケア」と題して、お話と実技をしていただきます。是非とも取材にお越しくください。

- ◆日 時 令和7年2月21日(金) 18:00～19:30
- ◆場 所 武石地域総合センター 1階 コミュニティホール
- ◆参加費 無料(申込不要)
- ◆対象者 武石地域にお住まいの方、お勤めの方
- ◆講 師 武石小沢根「和とろん」代表 佐藤大輔 氏 副代表 佐藤文 氏

本件に関する問合せ先

上田市 武石地域自治センター地域振興課

課長 鈴木 (担当者 岩井)

TEL 0268-85-2824

地域元気講演会

自分でできる 心と身体のセルフケア

肩コリ、腰痛、身体的疲労、ストレス など

慢性的な痛みや不調、疲労感からの解放は精神的にも明るく前向きになれます。一人一人の元気度が増すことで、生活や仕事の質が向上し、地域の活性化にもつながります。心と身体のバランスを整え、生き生きと健康で過ごしたいですね。

- ◆日時 令和7年2月21日(金) 18:00～19:30
- ◆場所 武石地域総合センター 1階 コミュニティホール
- ◆参加費 無料(申込不要)
- ◆対象者 武石地域にお住まいの方、お勤めの方
- ◆講師 武石小沢根「和とろん」代表 佐藤大輔氏 副代表 佐藤文氏



セルフケアの体操と呼吸法等についての講演と実技があります。

動きやすい服装で、床に座ることがありますので必要な方はバスタオル等の敷物、水分を持参してください。

問い合わせ

武石地域自治センター 地域振興課 電話 0268-85-2824