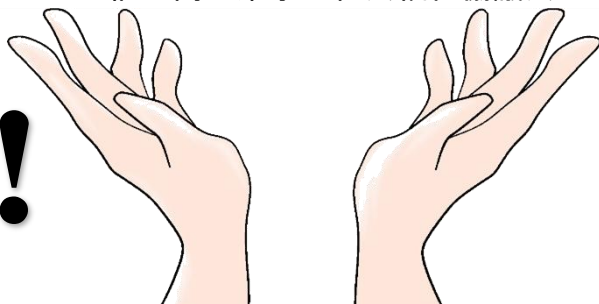


さするだけ！



手のひら健康法

～手のひらでやさしく身体をさすって健康になりましょう～
椅子に座っての参加でOKです



開催日時：**令和8年9月1日(火)**

10:00～11:30

参加者募集！

☆ 場所：南笠東まちづくりセンター 大ホール

☆ 講師：手のひら乾浴法主宰 野村佳子さん

講師より一言

40年続けましたヨーガ教師を後輩に引き継ぎ、100年時代を迎えた今、高齢者になってもできる健康法を紹介させていただいています。自分の「手のひら」で全身を優しくさするものです。大津の教室4ヶ所で始めて2年ほどになります。長く生かされてきた身体に「ありがとうございます。」という気持ちでさすっています。どうぞ、ぜひ、体験してみてください。

☆ 対象者：南笠東学区在住・在勤の方

☆ 定員：35名（先着順）

☆ 締切：定員になり次第

☆ 持ち物：お水かお茶（飲料）・・身体が温かくなります

☆ 申し込み・お問い合わせ先：

南笠東学区社会福祉協議会事務局（南笠東まちづくりセンター内）

南笠東まちづくりセンター 電話077-561-8469



きりとり

南笠東学区社会福祉協議会 第1回高齢者健康教室申込書（申込締切 定員になり次第）

氏名		電話番号	
住所	（町内会名）新南笠・東南笠・狼川・笠山・南笠ユ-タウン		

