

# フットセラピー & コンテイションニング

◆日時 2/1～3/1まで全3回

毎回金曜日 10:30～11:30

① 2/1

② 2/22

③ 3/1

自分でできるリフレクソロジー（足裏マッサージ）や、ツボ経絡を取り入れたマッサージを学びます。体幹を意識した呼吸法で筋肉や関節を動かすなど、正しい体の使い方を手に入れるレッスンを行います！

募

集

要

項

- ◆対象 長野市在住の60歳以上の方
- ◆受講料 無料
- ◆定員 30名（先着順）



- ◆講師 ながの健康サポートセンター
- ◆持物 動きやすい服装、補給水、タオル
- ◆申込 1月18日(金)  
午前9時より お電話にて受付

**\*お申込みは、お一人につきお二人までの受付とさせていただきます。**

