

回覧

公民館主催講座「ステップアップ講座」

セルフハンドトリートメント講座

今回のステップアップ講座は「セルフハンドトリートメント」講座です。
手には、たくさんの神経やツボがあるとされています。
そこを押す、もむ、なでたいするのが「セルフハンドトリートメント」です。
血行の促進やむくみの緩和、リラックス効果、さらには脳の活性化にも
つながるとされています。
ぜひ、この機会にご参加ください。

- | | |
|------|-----------------------------|
| 日時 | 1月22日(水) 午前10時～12時 |
| 場所 | 甲佐町生涯学習センター 研修室 |
| 講師 | 神山 晴佳さん(宇城市) |
| 参加費 | 300円 (当日講師に支払) |
| 服装 | 肘まで出せる上着 |
| 定員 | 20名(先着順 定員にないしだい参加受付を締切ります) |
| 申込開始 | 1月7日(火) 午前9時～ |



★ 申込先・お問合せ 甲佐町教育委員会

電話(096-234-2447) 担当:西口・池上