

# ツボを使ったストレッチ

～手軽にできる身体のセルフケア～

6月26日(水)  
午前10時～12時

講師：山田 健史さん

訪問鍼灸マッサージ六環～MUGEN～

👉 ところ: 旭区老人福祉センター 3階 会議室

👉 内容: 手軽にできる身体のセルフケア

👉 対象: 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください

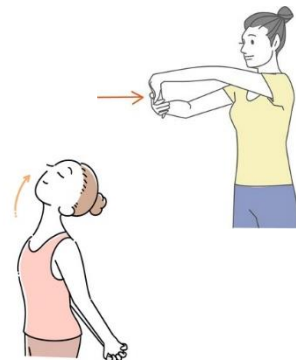
👉 定員: 20名(先着順)    👉 費用: 無料

👉 持ち物: 筆記用具

👉 申込み: 令和6年6月5日(水)午前9時45分から

電話・来館にて受付

※申し込みは、ご本人に限ります。



私たちの体には、数百のツボが点在しており体に張り巡らされた経絡(けいらく)上に位置し、気と血が流れています。経絡の流れが滞ると、こりや冷えなど不調に繋がるとされています。『ツボを使ったストレッチ』で手軽にセルフケアを始めてみませんか？

旭区老人福祉センター

指定管理者 社会福祉法人リベルタ 旭区森小路 2-5-29  
TEL:06-6955-1377 FAX:06-6955-1398

『ツボを使ったストレッチ～手軽にできる身体のセルフケア～』申込用紙

お名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

ご住所 \_\_\_\_\_ 男性 女性

電話番号 \_\_\_\_\_ 利用証番号 \_\_\_\_\_

※講座参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。