

お手軽♪

指ヨガ健康法

座ったまま・いつでも・どこでもできるセルフケア♪

指ヨガは、指や手のひらのツボを刺激することで効果が得られる健康法です

指ヨガの効用と実践を学んでセルフケアをしましょう！！

もみ

講師：理学療法士 安間哲男

お風呂に
入りながら
もみ

テレビを
見ながら
もみ

※イラストはイメージです

12/9(水) 13:00～15:00

●定員/対象 30名(先着順) / 一般

●受講料 800円 ※受講料のお支払いは現金のみになります

※キャンセル料…11/30(月)より500円をいただきます

●持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物

* 申込方法 *

みをつくし文化センター窓口、電話、FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせください

※持病がある方は、お申込みの際にご相談ください

* お問い合わせ先 *

みをつくし文化センター 浜松市浜名区細江町気賀369

☎053-523-3116

FAX:053-523-3126

メール:miwotsukushi@birukan.com

主催：浜松市みをつくし文化センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

『お手軽♪指ヨガ健康法』受講申込書

キリトリ

年 月 日

ふりがな
受講者氏名：

男・女

年齢：

歳

住所：

電話：

緊急連絡先（受講者以外）

（できれば携帯をご記入ください）

氏名：

電話番号：

続柄/