

# 自宅でも出来る指圧講座・健康体操

## 「いたわり合いの指圧講座」に参加してみませんか？



- ①いつも背中が重苦しい 背骨の横をしっかり压せる
- ②悩みは腰痛 腰のつぼとお尻をほぐす
- ③パンパンふくらはぎ 重い足は前側で楽になる
- ④肩凝りは動かして治す 固まった肩の動きをつくるツボ
- ⑤首が辛い ○○○際を压す
- ⑥繰り返す腱鞘炎 まずは腕の疲れを取るところから

### 2人1組の訳は？

となりにいるあなたと ちょっとの時間の癒しタイム それが今日の笑顔と元気 そんな日々の時間を紡いでいただきたいと思いました。

**指圧指導：御代川 麻奈美さん（自然根源療法 はなもえ代表）**

**開催月日：8月25日、9月8日・15日（各金曜日予定）**

**開催場所：中央公民館 和室**

**開催時間：午後1時～2時30分予定**

**持ち物：バスタオル・汗拭き用ハンドタオル・筆記用具**

**服装：Tシャツ 運動しやすい服装で 定員：4組（8名）（申込先着順）**

**参加費：毎回300円 申込締め切り：7月25日（火）迄**

**申込先：NPO 法人かまがや地域情報の窓 事務所（川俣）**

**電話／FAX：047-412-2580**

今月より「ゆる体操」を開催します。自宅でもできる「ゆる体操」健康維持に高齢者の方にも好評です。開催月日は7月27日、8月3日・17日（各木曜日を予定）、開催時間は同じで、開催場所は中央公民館の保育室です。