

2月のけやき県民講座

いつでも どこでも 気軽にできる

指ヨガ健康法

参加
無料

手指をもみほぐすことで心身が整い、不調を改善し、認知症予防も期待できます。指ヨガの効果について、実技も交えわかりやすくお話していただきます。

(注) ハンドタオルを使いますのでご持参下さい。

龍村式指ヨガインストラクター

● 講師：大海房江さん

● 日時：2月7日(木)

13時30分～15時30分

● 場所：7階 介護実習室



千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時

電話：04-7165-2886

FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。(先着順30名まで)
直接ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。