

すこやか講座 8月



いきいきシニアポイント対象

セルフマッサージとツボ刺激

手軽に出来る、自身へのご褒美「セルフマッサージとツボ刺激」
ベストコンディションを保つために自身で行う手技を身につけよう！

日時 令和6年 **8月16日（金）**

午後1時30分～3時30分

会場 「ひと・まち交流館 京都」2階 大会議室

講師 あん摩マッサージ指圧師 木村 公一氏

内容 すこやか体操、健康講話、レクリエーション

定員 高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方

70名（要事前申込み、先着順、本人に限ります）

持ち物 ★上履き（かかとがあるもの、スリッパ不可）

★水分補給用の飲み物 等

申込み **8月1日（木）～開催日前日**

電話・FAX・メールで受付。

FAX・メールでお申込みの場合は、

8月すこやか講座希望、氏名、行政区、電話番号を必ず明記してください。



●● 京都市長寿すこやかセンター ●●

電話 075-354-8741 FAX 075-354-8742

メール sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

住所 京都市下京区西木屋町上ノ口上る梅湊町 83-1

長寿すこやかセンターLINE



お友だち登録はこちらから