

# 受講生募集

## 指ヨガお手軽健康法

手指を刺激することで、簡単に心身を健康にしてみませんか？

- と き 2月8日、22日（いずれも水曜日）2回  
午後1時30分～3時30分
- 場 所 浜松市ふれあい交流センター可美 1階 大広間  
浜松市南区増楽町1645-1  
電 話（053）440-0571  
FAX（053）440-0572
- 講 師 安間哲雄 先生（NPO法人ウェルネスサポート）
- 定 員 15人
- 対 象 者 60歳以上の市民
- 受 講 料 無料
- 持 ち 物 マスク、水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、筆記用具
- そ の 他 運動しやすい服装でご参加ください（Gパンは不可）
- 申 込 方 法 1月17日（火）から1月28日（土）電話又はFAX，事務所窓口にてお申込みください。抽選となりますので、結果は後日ご連絡させていただきます。



回	開催日	学 習 内 容
1	2月 8日（水）	手指の簡単な体操で脳と身体を活性化しながら身体を柔軟にして腰痛や肩こりなどの症状改善のための手指の体操・揉み方を行います。
2	2月22日（水）	自立神経を整え、感情を落ち着かせるための手指の簡単な体操、手相を変えるための手の体操なども行っていきます。

※利用証のない方は、住所・年齢が証明できるもの（免許証、保険証等）をご持参いただき申請の手続きをお願いします。

切り取り

### 指ヨガお手軽健康法 申し込み用紙

ふりがな 氏 名		年 代		利用証 ※No.	
住 所	区	☎			