

# 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する

日 時 2 / 4 ・ 2 / 1 8 (いずれも火曜日) 全 2 回  
午後 1 時 3 0 分 ~ 3 時 0 0 分

場 所 浜松市ふれあい交流センター可美 2 階 講座室  
浜松市中央区増楽町 1 6 4 5 - 1  
電 話 ( 0 5 3 ) 4 4 0 - 0 5 7 1  
F A X ( 0 5 3 ) 4 4 0 - 0 5 7 2

講 師 安間 哲雄 先生

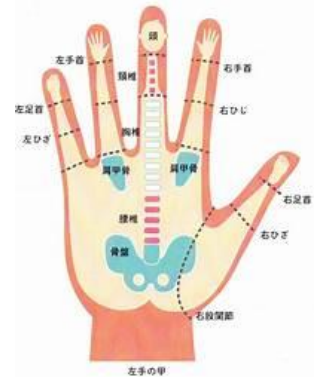
定 員 1 5 人

対 象 者 6 0 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

受 付 1 月 1 4 日 ( 火 ) ~ 1 月 2 8 日 ( 火 ) 電話又は F A X、事務所窓口でお申込みください。応募者多数の場合抽選となりますので、結果は後日お知らせします。



| 回 | 開催日           | 学 習 内 容                         |
|---|---------------|---------------------------------|
| 1 | 2 月 4 日 ( 火 ) | 手指の簡単な体操で脳と身体を活性しながら腰痛や肩こりの症状改善 |
| 2 | 2 月 1 8 ( 火 ) | 自律神経を整え、手指の簡単体操、手相を変えるための手の体操   |

※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。

きりとり

## 指ヨガお手軽健康法 申し込み用紙

|             |   |     |  |             |  |
|-------------|---|-----|--|-------------|--|
| ふりがな<br>氏 名 |   | 年 代 |  | 利用<br>※ No. |  |
| 住 所         | 区 | ☎   |  |             |  |