

2月ボランティアサロン

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

ぐっすり眠れる 肩こり解消筋膜ケア

筋膜は全身の形と姿勢を保っていることから「第二の骨格」とも言われています。筋膜を、手のひらでゆっくりやさしくなでることで、リラックスしてみませんか。



日時

2月18日(月)

13:30~15:00

場所
講師

渋川福祉センター くすのきホール
ハマダスポーツ企画(株)
長谷川 圭亮 さん

定員
持ち物

先着30人
運動できる服装・タオル
水分補給できるもの

申し込み及び問い合わせ先

渋川ボランティアセンター

TEL 51-5535 FAX 51-5543

※月~金(祝日を除く)9:00~17:00