

足もみ教室

足もみとは足全体をもむことで血液の巡りを促し、
自己治癒力、免疫アップをさせる方法です。
この機会に自分で出来る健康法を学んでみませんか？

12月22日(月) 午後2時～4時

場 所 長岡コミュニティセンター 和室1, 2

定 員 10名

対象者 町内在住・在勤・在学の方

参加費 無料

持ち物 タオル・飲み物

講 師 中野 裕子さん(官足法指導員)

申込み 12月3日(水)午前9時から電話または直接、窓口へ
長岡コミュニティセンター TEL:042-568-0030

