

# 募集

久々利地区センター講座

## 耳つぼマッサージ講座

耳には100以上のツボが集中しています。マッサージすることで血行を良くし腰痛や肩こりを改善したり、自律神経を整える効果があると言われています。セルフマッサージを覚えて体調やメンタルを整えましょう。

日 時：令和2年8月31日（月）

10：00～11：00（予定）

講 師：時田 節子 さん

場 所：久々利地区センター 第1会議室

定 員：10名（先着順）

対象者：一般成人

参加費：無料

持ち物：なし

申込締切：令和2年8月25日（火）

※マスクを着用して参加してください。

講座へのお問い合わせは

久々利地区センター窓口又は

お電話にて ☎64-1120

