

指ヨガ 体験会

『指ヨガ』は、手や指を刺激することで
全身で行うヨガに類似した効果があります。

また関連部位を刺激することで
痛みやコリの緩和も期待できる健康法です。

どこでも、座ったままでもできる
『指ヨガ』を一度体験してみませんか？

日時：令和4年12月15日(木)

13:15~14:45

場所：名東福祉会館 集会室 定員：18名

申込：12月1日(木)から

窓口または電話(☎052-703-9282)にて受付

講師：村松 佑里菜さん

持ち物：ハンドクリーム



名東福祉会館

〒465-0094 名古屋市名東区亀の井二丁目 201

☎052-703-9282

(日・祝休み) 8:45~17:00