

どなたでも
参加 OK!

なかく街の先生
オープン講座

もっと歩ける! 踏ん張れる!

健脚のツボ押し講座



人によってツボの位置は微妙に違います。自分の身体を知り、セルフケアを学び、自分で自分をめぐらせてあげましょう!

参加費
無料です



講師
たかまつきょうこ
高松恭子さん
(なかく街の先生)

日時

6月5日(水)

13時~14時

定員

20名(先着順)

会場

中スポーツセンター研修室
(横浜市中区新山下 3-15-4)

内容

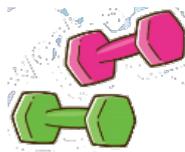
健脚づくりの要・経絡って何?
ツボとは?・正しいツボの取り方
実際にやってみましょう・質疑応答

持ち物

軽く動ける服装(ジーパン不可)
ゴルフボール 1個

申込・
問合せ

なか区民活動センター
045(224)8138



横浜市中スポーツセンター
Naka Sports Center

●JR 各線・市営地下鉄『横浜駅』
または『桜木町駅』、JR 根岸線
『根岸駅』下車後、
横浜市営バスで『みなと赤十字病
院入口』下車後、徒歩0分
【横浜駅東口】
市営バス:8・26・168 系統
【桜木町駅】
市営バス:8・26・58・66 系統
【根岸駅】
市営バス:58 系統