

今、話題の!!

〔開催期間〕
11月～平成29年1月
(※1ヶ月だけでもOK♪)

あんよ・せらぴー教室

どなた様
でもOK

活動
目的

地域に〈笑顔〉と〈元気〉と〈健康〉を!

いつでも、どこでも、だれとでも、地域のみんなで健康増進と笑顔の会話(対話)でいつまでも若々しく、自分の足で立っていたれるように、元気な毎日を過ごしていただきたい。

足

裏は第2の心臓と呼ばれ

足のケアは最も基本的で簡単な健康法とされています。
足裏の経路(つぼ)を刺激することで新陳代謝を活発にし体の調子を整えられると考えられ改めて、
フットケアが注目されています。

あ

んよ・せらぴーでの

フットケアを基本にした
楽笑ストレッチや
ダイエットウォーク等は
疲労回復、肩こり・腰痛予防、
ストレッチ・運動不測解消に
大変効果的です。

11月

活動予定表

時間 10:00～11:00
会場 ヒロコ3F多世代交流室1
月謝 2000円

2日・9日・16日・30日

『冷え性対策!自分で出来るフットケア』
『寝ながら楽笑ストレッチ』編

12月

活動予定表

時間 10:00～11:00
会場 ヒロコ3F多世代交流室1
月謝 2000円

7日・14日・21日・28日

『痛み解消!フットケアステップアップ』
『肩こり、腰痛予防のストレッチ』編

1月

活動予定表

時間 10:00～11:00
会場 ヒロコ3F多世代交流室1
月謝 2000円

4日・11日・18日・25日

『血行促進!健康はフットケアから』
『ダイエットウォーク』編

あんよ・せらぴーで冬を楽しくしましょう!!

お申込み
お問合せ

ヒロロスクエア賑わい創出委員会事務局
(市民文化交流館)

Tel 0172-32-0154 (8:30-21:00)

講師

スマートフットワーク代表 堺江利子
主催
ヒロロスクエア賑わい創出委員会