

足裏マッサージ・あへあほ健康体操



足裏マッサージは、足の裏にある64か所のツボをほぐして、不調を改善します。
「あ・へ!あ・ほ!」と発声しながら、お腹をへこませる簡単な体操です。
腰痛・膝痛・肩こりの軽減にも効果があります。

講師 あへあほ体操インストラクター 大川 尚子氏

日時 8月30日・9月6日・13日・20日・27日

(毎週火曜日/全5回) 13:30~14:30

会場 清田区民センター 集会室2・3

対象 15歳以上の方 (中学・高校生を除く)

定員 7名

受講料 2,000円

(※費用は初回8月30日(火)にお支払いください。)

持ち物 ヨガマット・ハンドクリーム・飲料水・動きやすい服装
あればツボ押し棒



お申し込み方法

令和4年8月11日(木)~8月18日(木)まで

(受付時間:午前9時~午後5時/土・日可)

区民センター窓口か電話(883-2050)または、FAX(883-2237)で受付。

※申し込み多数の場合は8月19日(金)午前10時~公開抽選を行い、当選者のみ電話でお知らせいたします。

※新型コロナウイルス感染症の状況によって延期または中止となる場合がございますので、ご了承ください。

◆お申込み・お問合せ◆

清田区民センター運営委員会

札幌市清田区清田1条2丁目5番35号

電話011-883-2050 FAX011-883-2237

