

おうちでできる かんたん！養生 ツボ押し ～疲労蓄積緩和・血流改善編～



3回連続シリーズ 持病や疾患がある方は、あらかじめ主治医にご相談のうえご参加ください。
(3回参加をご予定ください。) 妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。

- 第1回 「膝痛」
1/20 (月) 10:00～11:30 セミナールーム2
- 第2回 「腰痛」
2/17 (月) 10:00～11:30 セミナールーム1
- 第3回 「不眠症・頻尿」
3/17 (月) 10:00～11:30 セミナールーム1

講師 長谷川 雄史 さん (はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師)

場 所 相模原市立男女共同参画推進センター
(ソレイユさがみ)
JR 横浜線・相模線、京王相模原線
橋本駅北口徒歩1分

参加費 無 料

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

定 員 15名 (先着順)

主 催 相模原市立男女共同参画推進センター
(ソレイユさがみ)

対 象 一般市民

企 画 NPO法人男女共同参画さがみはら
(サーラ)

保 育 2歳以上未就学児まで (要予約)

お申し込み方法 電話・FAX・窓口・HP (QRコードからアクセスできます)

問い合わせ先

ソレイユさがみ (相模原市立男女共同参画推進センター)

〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本 6-2-1 シティ・プラザはしもと内 イオン橋本店6F
TEL 042-775-1775/FAX 042-775-1776

