

セルフケアの第一歩 ～自己管理の達人に～

フットケア

肩コリ体操

腰痛予防

便秘改善

セルフケアとは自分自身の管理をすること

よくある悩みはほっときがち。身近すぎて見落としがち！
原因、対処方法、予防方法、学ぼう、そしていざ実践！
日常の困り事、今こそ健康促進道場で解消しましょう。
今日の予防が明日の健康に繋がります☆

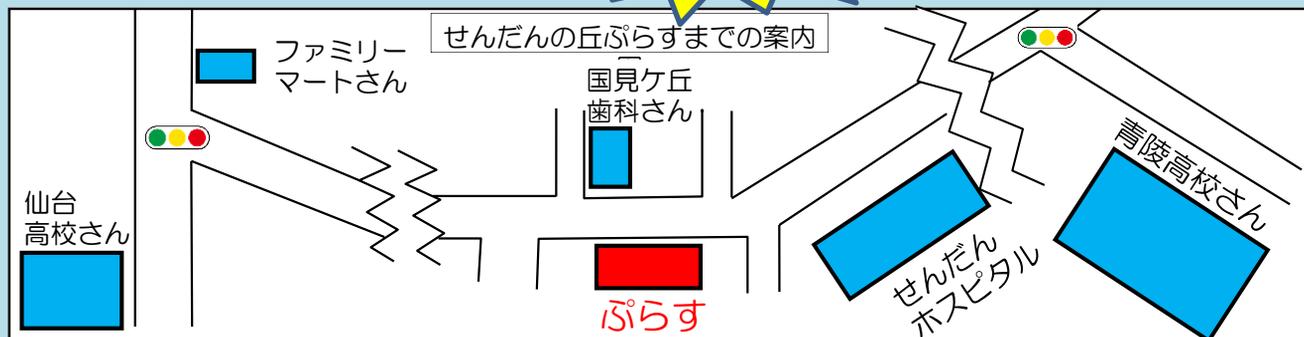
【開催日】

火曜日 14:15~15:45 7/2、7/16、7/30

金曜日 9:45~11:15 7/12、7/26、8/9、8/23、
9/6、9/20

令和元年
キャンペーン

料金：800円/回



〒989-3201 青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1F

お問合せ・申し込み先： ☎719-5621(ぷらす)