

参加費
無料

名取市増田公民館講座



認知症予防にも
効果あり！

身近な 健康づくり 講座



指の運動やツボ刺激で
健康寿命を
延ばしましょう

日常生活で気軽にできる
手足の運動やツボについて学びます！

テーマは「未病・予防・養生」 ～手と足 指運動とツボ～

対象

名取市在住・在勤の方

定員

30名

日時

10月22日 水曜日 10:00～12:00

講師

日中漢方氣功協会
大友 純男 先生

場所

名取市増田公民館 講義室

申込

申込期間：9/8(月)9:00～9/26(金)17:00
増田公民館窓口もしくはお電話でお申込みください。
右記の二次元コード（申込フォーム）からもお申込み
可能です。



申込はコチラ

申込み・
問合せ先

名取市増田公民館
平日：8:30～17:00

TEL：022-384-2432
FAX：022-384-2468