

* シンコーグループ自主事業 *

足もみ健康教室


【膝・腰痛編】

足には健康につながるツボが沢山あります。
それぞれのツボがどこに作用し、どんな効果があるのかを、自分の足を揉みながら体験し、
これからの健康生活に取り入れてみましょう。
棒を使って足揉みも行います。



開催日時	2020年1月10日(金) 14:00~16:00	
会場	東生涯学習センター 2階 第1・2和室	
費用・対象	【費用】600円 【対象】一般 【定員】20人	
持ち物	お水または白湯(500ml)、フェイスタオル、ハンドクリーム	
服装	ひざ上まで上がるズボン・足揉みは裸足で行います。	
講師	官足法友の会 認定講師 足もみ健康倶楽部 代表 小山 由佳莉	
申込方法	【往復はがきによるお申し込みの場合】 下記の往復はがきの記入例をご参照ください。 ※往復はがきには63円切手を貼ってください。	 電子申請サービス
	【インターネットによるお申し込みの場合】 名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。 《パソコン版》 https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/ 《携帯電話版》 https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/	
申込締切	2019年11月28日(木) 必着 (※申込は往復はがきか電子申請のいずれか1人1通までとさせていただきます。)	
抽選	定員を越えた場合は抽選を行い、抽選結果を返信はがき・メールにて連絡します。(※定員に満たない場合は窓口にて先着順に追加受付を行います。)	

【往復はがきの記入例】(※往復はがきには63円切手を貼ってください。)

<返信おもて> 63 □□□-□□□□ 返信 氏名 あなたの住所 □□□-□□□□	<往信うら> ①足もみ健康教室 【膝・腰痛編】 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号	<往信おもて> 63 461-0004 往信 東生涯学習センター 行 □□□-□□□□	<返信うら> 何も記入 しないで ください 
--	--	--	---