

\* シンコーグループ自主事業 \*

# 足もみ健康教室 【 血圧編 】

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2月21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》 <a href="https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/">https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/</a> 《携帯電話版》 <a href="https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/">https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/</a>	
申込締切	2020年1月6日(月) 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>		<往信うら>	
63 返信	□□□-□□□□	63 往信	461-0004
氏名	あなたの住所	名古屋市中区 葵1丁目3番21号 東生涯学習センター 行	何も記入 しないで ください
	①足もみ健康教室 【血圧編】 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号	□□□-□□□□	