



ここからケア

身体を摩りながらリンパを流して血流を改善していきます。
痛みやコリ、張りのない身体、疲労しにくい身体にしていき、
日々の生活を元気に送りましょう。

日時 1月9日(木)・3月5日(木)

場所 総合福祉センター1階 和室

講師 西山 美智子さん

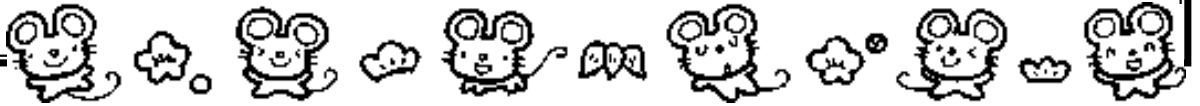
参加費 無料

申込不要 会場へ直接お越しください!!

和室での開催に抵抗がある方もいると思いますが、座布団を敷いて
楽な姿勢で足先からゆっくりとほぐしていきます。
講師の話もユーモアで楽しい時間です。

参加者の感想

- ・足が軽くなった。
- ・関節の曲げ伸ばしが楽になった。
- ・熟睡できた。 など



よりあい広場 ◇尾道市民ならどなたでも参加できます◇

笑いヨガ ~笑って笑ってお元気に~

新しい年を笑ってスタートしよう!

日時 1月30日(木) 10時~11時30分

場所 総合福祉センター1階 和室

講師 冠 亜矢さん

持参物 タオル・水分補給用のお茶

参加費 無料

申込方法 社協窓口、電話で申し込みをしてください。

