

健康  
講座

# マッサージ

～おうちでかんたんツボ押し～

10月30日（日曜）

午後2時から3時30分

場 所：南大泉青少年館 レクホール

対 象：一般（中学生以上）

定 員：15名（申込順）

申込み：南大泉図書館カウンター

またはお電話 03-5387-3600

※お越しの際は、マスクの着用をお願いします。

※感染症拡大の状況により、中止・延期の可能性があります。

※当日、会場で検温を行います。

発熱や咳などの症状がある場合、ご参加をお断りすることがあります。

ご了承ください。



講師 稲川依子先生

鍼師、きゅう師、  
あん摩マッサージ指圧師（国家資格）



ご自宅でも簡単にできる  
マッサージとツボ押し、  
呼吸法をご紹介します！



※動きやすい服装で  
お越しください