

かんたん！ 自分でできる「足もみ」

子どもから大人まで、足裏を刺激するといいいことが沢山！

☆心身のケアに足揉みを取り入れてみませんか☆

日 時：11月6日（月）・13日（月）

14時～16時（全2回）

場 所：石川地区公民館 和室

講 師：石川 せつ子 氏

対象者：うるま市在住 一般成人

受講料：無 料 定員：15名

持ち物：タオル・飲み物・ツボ押し棒

申し込み締切日：10月20日（金）



お申込みはお電話かQRコードでお申込み下さい。

※応募者多数の場合は抽選となります。

生涯学習文化振興センター

☎ 098-988-5508

