坂井きべ

コミセンだより 令和3年5月27日 NO. 217 &72-0007



募集人数 10名

定員になり次第、締切ります

<坂井木部コミュニティセンター2Dav講座>

開催日時·開催場所

①6月29日

②7月 5日

※時間は①②両日とも

※開催場所

※持ち物

10:00~11:30

汗拭きタオル、お茶等

(講師) 梅谷 信子先生

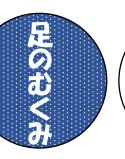
坂井木部コミュニティセンター

足は第二の心臓

足つぼマッサージ

&肩痛·膝痛·腰痛予防体操

足の汚れ(=老廃物)は万病のもと! 身体の中の老廃物を出しませんか? 足つぼを刺激して足うら筋を鍛えましょう! こんな方に







受講料 400 円 (①②の両日受講される方)

(1回のみの参加の場合、200円)

- ◆両日の受講をお勧めしますが、1日のみの参加も可とします。
- ◆講座の申込は、コミセンまでお電話をお願いします。(72-0007)
- ◆マッサージは裸足で行いますが、裸足が気になる方は5本指の靴下を履いて来てください。

マッサージで色々な効果が期待できます

- 血流やリンパの循環を促進するため、足の むくみや冷え性対策におすすめです。
- 疲れがたまり、緊張した筋肉がほぐれます。
- お通じが良くなることも。。。



POINT

足が第二の心臓と言われる訳は?



足は、歩行の刺激によって心臓への血流を促すポンプの役割をしています。そのことから「第二の心臓」と言われます。 凝り固まって血流が悪くなると、むくみや冷え性につながります マッサージで足裏を柔らかくして血行を良くしましょう! ■木部地区体育協会主催■

ステックリング大学

●参加資格

木部地区に在住する住民の方

※小学生以下のお子様は保護者同伴でお願いします。

●参加費

無料

●服装

動きやすい服装でお越しください。

内ズック持参でお願いします。

●持ち物

汗拭きタオル、飲み物(お茶等)

●申し込み

3人1組で(男女混合 OK)でお申込みください。

申込書は集落の体育委員、又はコミセンまで

※申込締切:6月18日(金)

6/270

受付 午前8時30分

開会式 午前8時45分

開始 午前9時

会 場 木部小学校体育館

主催:木部地区体育協会

令和3年

後援:坂井木部地区まちづくり協議会

坂井木部コミュニティセンター

参加賞有り!

3人集まらない場合は 事務局で調整します ので、申込の際に お申出ください。

ルールを知らなくても 大丈夫です。当日優し く教えてくれますよ!



◆ステックリング大会参加申込書◆ 申込書は集落の体育委員又はコミュニティセンターまでお願いします。

千一仏名		
名前	住 所	電話番号

※申込締切:6月18日(金)