

青竹ふみ と カラダ整う体操

— じぶんのできる代謝力アップ —

健康のカギは「足」にあり。青竹踏みをするとう血行が良くなり、足に蓄積してた老廃物が押し流されるのでむくみがとれ、足がスッキリ！

さらに足の裏にはあらゆる部位を刺激するツボがあるので、自律神経機能の向上、便秘改善、美肌効果などなど・・・身体が喜ぶことばかり！

足裏をほぐしたあとはゆっくり筋肉をほぐしてリラックス☺しましょう

4/19(金) 13:30~14:30

定員
20名

- ところ
- 講師
- 受講料
- 持ち物

丸岡城のまちコミュニティセンター

林田 弥生 氏

200円

ヨガマット、タオル、水分補給、青竹踏み



※青竹踏みをお持ちでない方は貸出もできます
希望される方は申込時にお伝えください

- 申込方法

以下の通り、お申し込みください

★QRコードの場合

右のQRコードを読み取り、以下の必要事項を入力してください
・名前 ・住所 ・年齢 ・連絡先（日中連絡のとれる番号）

<https://logoform.jp/form/vZNt/539375>

★電話の場合

平日 9:00~17:00 の時間内に ☎66-1276 へお電話ください



- 申込締切
- 問合せ先

4月15日(月)

丸岡城のまちコミュニティセンター ☎66-1276