



↑60代女性。図の左側の足がセルフケアを行った状態。  
白く細くなり、足指もまっすぐ伸びています。

転倒予防・むくみ解消・外反母趾にも効果的な

カンタンで年齢問わずできるセルフケアをお伝えします！

2022年6月23日(木)

講師 やまのうち まゆみ  
・山内 真由美

健康運動指導士



日本コンディショニング協会インストラクター

(時間・場所) 14時～15時・富田林市市民会館 2階展示室

(定員・参加費) 先着20名・700円

(持ち物) ヨガマット or バスタオル、スポーツタオル、飲み物

(問い合わせ・主催) 富田林市市民会館 (レインボーホール)・0721-25-1117

.....申込書.....

氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

アナタのお体のお悩み教えてください。講座開催時の参考にさせていただきます。

( \_\_\_\_\_ )

ヒザから下スッキリ改善レッスン 2022年6月23日(木)