

足の冷え・むくみ

不快な症状解消講座

2023年12月21日(木)

冷え・むくみ・足がつる・足がだるい・・・

こういった足元の不快な症状を軽くする

かんたんセルフケアをご紹介します。

その場で違いがわかるセルフケアです！

講師 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・14時～15時 場所・富田林市市民会館 2階展示室

定員・先着20名 参加費・700円

持ち物・動きやすい締め付けがないウェア、スポーツタオル2枚、飲み物

※膝下と足指をさわる為、タイツ、ストッキングは避けてください。

問合せ・主催 富田林市市民会館(レインボーホール) 0721-25-1117

山内先生の講座は偶数月、第4週目の木曜日に、毎回違う内容の体操講座を実施しています。

.....申込書.....

氏名 _____ 電話番号 _____ 年齢 才 _____

あなた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。

(_____)

2023年12月21日(木)足の冷え・むくみ 不快な症状解消講座