

9月のタッチ♥サロン

9/27
(水)

二人ヨーガ 足踏み会



あなたも「二人ヨーガ」という足ふみ健康法を体験してみませんか？

「足ふみ健康法」は、2人で行う手軽な健康増進法として、世界中に広がっています♪

血行をよくし、足腰を鍛えることで、介護予防にもつながります。

踏む方も、踏まれる方も、とても気持ち良く、心身のリラックスを促します。

【日 程】 9月27日(水)

【お申込み・お問い合わせ】

【時 間】 10:00~12:00

Mail : touch.premium2015@gmail.com

【会 場】 竹屋公民館

TEL : 090-8240-1006

【参加費】 500円

FAX : 082 - 240 - 5374



主催：タッチ・プレミアムの会

共催：NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会



<タッチ♥サロン 会員申し込み用紙>

お 名 前： ふりがな _____

連絡先（携帯）： _____

メールアドレス： _____

住 所：〒 _____

※託児が必要な方

ふりがな
① お子さまのお名前： _____ 生年月日： _____

ふりがな
① お子さまのお名前： _____ 生年月日： _____