

呉ポ一初！安心・安全・気持ちい〜い

平成30年度

介護予防にも！



# 足ふみ健康講座

心も体も  
ほぐしませんか？

家族でできるタッチ・コミュニケーション♪



お1人で参加されても大丈夫です♪♪

呉では、初めての講座です。ぜひ、一度体験してみてください。

あなたも「二人ヨガ」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。

【日時】原則 第4月曜日(13:00~14:30)

4月23日(月)	10月29日(月)
5月28日(月)	11月26日(月)
6月25日(月)	12月17日(月)
7月23日(月)	1月28日(月)
8月27日(月)	2月25日(月)
9月 お休み	3月25日(月)

【会場】呉ポートピアパーク  
管理棟2階 市民ギャラリー

【参加費】1回 1,000円(体験価格 初回 500円)  
コース(全6回) 4,200円

【持参物】動きやすい服装、フェイスタオル  
バスタオルまたはヨガマット



お申込み、お問い合わせはお気軽に！

TEL: 090-8240-1006(梅村)

E-mail: [npojatc@msn.com](mailto:npojatc@msn.com)

HP: [タッチ・コミュニケーション](#)【検索】

講座は完全予約制です。

\*お申込み\*



主催: NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

共催: 呉ポートピアパーク友の会