

鎌倉市介護予防教室

「ハンドマッサージで心身をリフレッシュ！」

& サロンカフェ

ハンドマッサージには、血行を促進して新陳代謝を高めたい、ストレスを和らげ自律神経を整える効果があると言われています。プロの手技をあなたも体験し、至福のひと時を味わってみませんか？ハンドマッサージの後は、サロンカフェでお茶を飲みながらおしゃべりタイム。直接、講師に質問もできます。

福祉相談会も同時開催です。

開催日 平成29年3月22日(水)

時間 13:00~15:00 (ハンドマッサージは14:15まで)

場所 稲村ガ崎自治会館

★講師 八木 佐知子氏 他2名

(POLA THE BEAUTY 金沢文庫駅前店マネージャー)

★対象 鎌倉市在住の65歳以上の方 参加費無料

★定員 30名 ★持ち物 フェイスタオル

お申し込み先 **地域包括支援センター鎌倉静養館(23-9110)**