

春から始める健康づくり

「きれいな姿勢 de 動きらくらく!!」

注目の“コンディショニング”と正しいネイルケアのコツ教えます

肩・腰・ひざに効くスクワット教えます

～コンディショニング入門～

講師 益田 尚 氏



ますだ治療院 院長

コンディショニングコーチ・鍼灸師

身体を支える足 爪やタコ

～フットケアから見直す健康～

講師 金子 陽介 氏

アビエンスネイル

a bean's nail
since 2009

アビエンスネイル

JNA1級・JNAジェル上級 ネイリスト

日時: 令和2年3月23日(月)

時間: 13:30～15:00(受付13:15より)

場所: 鎌倉市福祉センター 2階 福祉団体活動室

対象: 鎌倉市在住の65歳以上の方 参加費無料

定員: 24名(先着順)

持ち物: タオル、飲み物

★身体を動かしますので動きやすい服装でお越しください

お申し込みは地域包括支援センター鎌倉静養館へ

電話: 0467-23-9110