

どなたでも  
参加 OK!

なかく街の先生  
オープン講座

# もっと歩ける! 踏ん張れる! 健脚のツボ押し講座



人によってツボの位置は微妙に違います。自分の身体を知り、セルフケアを学び、自分で自分をめぐらせてあげましょう!

参加費  
無料です



講師  
たかまつきょうこ  
高松恭子さん  
(なかく街の先生)

日時

6月5日(水)

13時~14時

定員

20名(先着順)

会場

中スポーツセンター研修室  
(横浜市中区新山下 3-15-4)

内容

健脚づくりの要・経絡って何?  
ツボとは?・正しいツボの取り方  
実際にやってみましょう・質疑応答

持ち物

軽く動ける服装(ジーパン不可)  
ゴルフボール 1個

申込・  
問合せ

なか区民活動センター  
045(224)8138



横浜市中スポーツセンター  
Naka Sports Center

●JR 各線・市営地下鉄『横浜駅』  
または『桜木町駅』、JR 根岸線  
『根岸駅』下車後、  
横浜市営バスで『みなと赤十字病  
院入口』下車後、徒歩0分  
【横浜駅東口】  
市営バス:8・26・168 系統  
【桜木町駅】  
市営バス:8・26・58・66 系統  
【根岸駅】  
市営バス:58 系統