

優しい健康ツボマッサージ

呼吸と合わせた動作を通じて直接又は間接的にツボ(経穴)に良い刺激を与える健康法です。座った姿勢で行う運動なので、高齢者や体の弱い方でも参加できます。

★日 時：10月23日・30日、11月6日・13日(水曜日)
午後1時30分～3時30分 -全4回-

★場 所：植木文化センター 研修室

★対象者：20歳以上の方 20人

★講師：中尾 晶 先生

★参加費：300円(資料代)

申込締切り

10月9日(水)



※応募者多数の場合は、抽選となります。

※受講に際し、公民館で配慮が必要な場合には、遠慮なくご相談ください。

申 込 方 法

①文化センター窓口(63円はがき)
郵便ハガキ1人1枚ご持参ください。
(申込者の住所・氏名を記入)

②往復はがき(締切日必着)
返信：住所・氏名
往信：講座名・住所・氏名・年代・
性別・電話番号

●10月1日より、郵便はがきの料金に変更になります。

*文化センター窓口での申込み：63円のはがきをご持参ください。
(旧料金のはがきを使用される場合は、1円切手を貼ってください。)

*往復はがきでの申込み：10月以降は126円になります。

(旧料金の往復はがきを使用される場合、9月中の投函は、返信用に1円切手を、
10月以降の投函の場合は、往信、返信の両方に1円切手を貼ってください。)

③インターネット

熊本市HP→「植木公民館」で検索→「主催講座案内」から申込み

申込み及び問合せ先

植木まちづくりセンター・植木公民館 (植木文化センター内)

〒861-0136

熊本市北区植木町岩野238-1

TEL (096) 272-6906