

平成27年度 ゲストを招いてコーヒートーク

毎日がんばっているあなたへ

～簡単にできるマッサージを学びましょう～

ライフサポートMEWでは毎年、ゲストを招いてコーヒートークというイベントを開催しています。今年のテーマは『リラックス』。

眠れない、目が疲れやすい、緊張しやすい…毎日がんばっていると、ストレスを抱えて体に変化がでてくることがあります。

今回は、どのような時に疲れを感じやすいのか、どのような症状がでるのか等について話し合い、その後講師の方々に自分でできる簡単なマッサージ方法について教えて頂きたいと思います。

興味のある方は、ぜひご参加ください！！

日時：平成27年10月31日（土） 14：00～16：00

場所：地域活動支援センター ライフサポートMEW

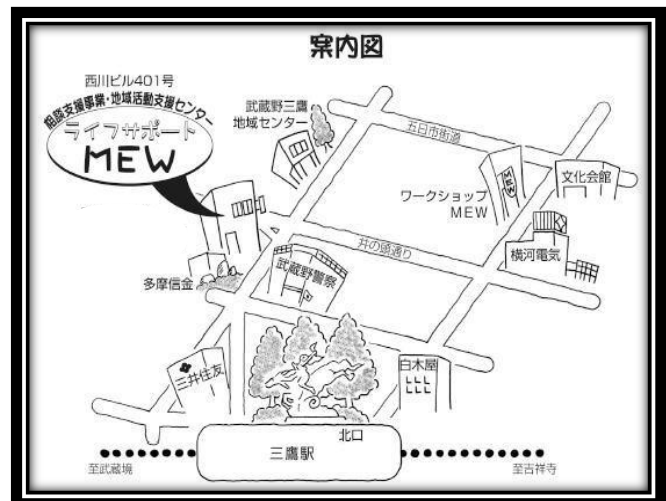
講師：清泉クリニック整形外科から2名（代表：新野 浩隆氏）

対象：どなたでも

定員：15名（申し込み順）

参加費：無料

会場：ライフサポートMEW
（西久保 1-6-25 西川ビル 401）



申し込み：ライフサポートMEW 0422-36-3830

10時～17時（水曜・日曜休み）