

❀ 女性会員さん向け ❀

「茶話会」&「足ツボ板踏み体験会」 のご案内



今回は、茶話会の後に「足もみ体験会」を開催します♪
「足ツボ板踏み」健康教室同好会の会員さんが、足もみについて
わかりやすくご紹介します。

「足もみ」とは？

足をマッサージすることで血行をよくし、
体の冷えやむくみを解消したり、
老廃物の排出を促したりする健康法です。
また、疲労回復やストレスを和らげるなど、
リラクゼーション効果も期待できます。

夏の暑さで
疲れた体を一緒に
リフレッシュ
しませんか？



茶話会

日時

10月19日(月)
13:30~14:15

皆さんでお茶を飲みながら、
楽しくおしゃべりしましょう♪



足もみ体験会

日時

14:15~14:45

「足ツボ板踏み」健康教室同好会の
会員による足もみ体験会です。

※ 足もみはフェイスタオルをご持参ください。



場所

高松市シルバー人材センター 本部 西館 2階
(高松市西宝町1丁目9-20)



お申込み

本部事務局までお電話ください。

☎ 087-831-9410



募集



今年度から、小物作りやお菓子作りなど、
皆さまに楽しんでいただけるような企画を考えております。

「こんなことを教えてみたい!」「自分の特技をいかして講師をやってみたい!」

という会員さんがいらっしゃいましたら、ぜひお申し出ください!

皆さまの特技やアイデアを、楽しい企画にいかしてみませんか?



♪ シルバー人材センターに未入会の方もご参加いただけます!
是非、お友達もお誘いあわせの上一緒にご参加ください。



高松市シルバー人材センター(女性専門部会)

