

# 「痛み系改善」教室

(全6回)

第1・3月曜

午前10時～12時

10月16日

11月6・20日

12月4・18日

1月22日



痛みの原因を知り、  
セルフマッサージと動き方を学びます

申込：9月11日(月)～21日(木)

住所・氏名・年齢のわかるものと結果通知用ハガキに  
(自宅宛 住所・氏名 記入)持参で 直接翠風荘へ

定員：15人 ※応募者多数時抽選

参加費：400円(保険代)

講師：中田 法子 (スーパーマスター上級介護予防運動スペシャリスト)  
井出 とも美 (あん摩マッサージ指圧師)

持ち物：動きやすい服装・手拭・室内履き

老人福祉センター 横浜市翠風荘  
横浜市栄区野七里2-21-1

☎ 891-4141 栄プールの隣り



※60歳以上で、本人またはお子さん・お孫さんが市内在住の方