

公益社団法人兵庫県鍼灸マッサージ師会

県民公開講座

— 健康寿命を延ばそう —

令和2年

日時

2月11日(祝) 10時~16時

入場無料

場所

あかし市民広場・パピオス明石 2F

(JR・山陽明石駅南側) 明石市大明石町1丁目6番1号 TEL:078-918-9750

演題

介護予防のための 筋力強化エクササイズ&ストレッチ

健康づくり・元気で長生きできる期間を延ばすための筋力エクササイズ・筋肉疲労を取るための筋力ストレッチを賀内進一先生と一緒に体験して頂けます。

1回目 10:00~12:00

2回目 13:00~15:00



講師 賀内 進一 先生
全日本鍼灸マッサージ師会認定
健康づくり指導員

体験コーナー

体験時間 13:30~16:00

★はり・きゅう ★ストレッチ・マッサージ ★健康相談

お問い合わせ

公益社団法人兵庫県鍼灸マッサージ師会

TEL 078-926-0801 FAX 078-926-0802

mail:info@mam-hyogo.or.jp

主催 / (公社)兵庫県鍼灸マッサージ師会 後援 / 兵庫県・明石市・神戸新聞・サンテレビ
協賛 / セイリン(株) せんねん灸

