

若返り教室

～元気なうちから始める介護予防教室～



無理なく簡単！！自分でできる足のマッサージ♪

“運動が苦手な方、足の痛い方、膝の痛い方にもおすすめ”

【内 容】

○足の手入れや、自分でできる簡単なマッサージ方法などを学びます。

足は内臓を映す鏡とも言われ、刺激することで内臓が温まり働きも良くなります。足元が整うことは活気ある生活の第一歩となります。お気軽にご参加ください。

【対 象】

○おおむね65歳以上の方

【時 間】

○午前10時～11時30分

【会 場】各地区で時期をずらして開催しています。

○角館交流センター 7月～8月頃 (終了しました)

○田沢湖健康増進センター 9月～10月頃 (終了しました)

○西木開発センター 10月～12月頃

※各教室を開催する前に、広報にて日程を発表し、公募しております。

【持ち物】

○タオル、水分補給のための水かお茶

【申込み】

広報にて公募いたします。

“参加者の声”

みんなと集まってやるのが楽しい！

足や腰、膝の痛みがやわらいた。

正座ができるようになった。

足のむくみが良くなった！！

湿布に頼らなくても大丈夫になった。





つぼの押し方など、
先生が丁寧に教えて
くれます。



身体の不調なところだけ
でなく、身体全体の調子
を整えるようにしてい
きます。



先生がつぼの説明をし
ながら、マッサージを
行います。終わった後
は足がすっきり！！



途中からの参加でも

大歓迎！！！！

「若返り教室」参加者募集



“運動が苦手、膝が痛い、足がつる、むくむという方にもおすすめ”

無理なく簡単！！自分でできる足のマッサージ

足の手入れや、自分でできる簡単なマッサージ方法などを学びます。
足は内臓を映す鏡とも言われ、刺激することで内臓が温まり働きも良くなります。足元が整うことは元気ある生活の第一歩となります。心も体も健康で過ごしましょう。

【日 時】 10月24日～12月5日まで 毎週火曜日 (7回)

午前10時～11時30分

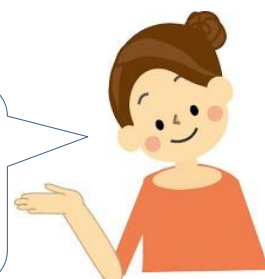
【場 所】 西木開発センター 1階和室 (西木庁舎隣り)

【講 師】 渡辺ユミ子、進藤ミツホ

【対 象】 おおむね65歳以上の方

【持ち物】 タオル、水分補給のための水かお茶

角館・田沢湖で
大好評！！
西木でも開催します



【日程と講師】 毎週火曜日 午前10時～11時30分

	日 程	講 師		日 程	講 師
1回目	10月24日(火)	渡辺	5回目	11月21日(火)	進藤
2回目	10月31日(火)	進藤	6回目	11月28日(火)	進藤
3回目	11月7日(火)	進藤	7回目	12月5日(火)	進藤
4回目	11月14日(火)	進藤			

【申し込み・問い合わせ先】

仙北市包括支援センター ☎ 43-2283