

# Wの刺激

## 青竹ふみエクササイズ

(全6回)

◎脳と足裏に同時に刺激を与えることで、血行が改善されるほか、疲労回復や冷え性・むくみ改善さらに脳の活性化も期待できます。

【日時】 6月2・16・30日、7月7・28日、8月4日  
(月曜日) 12:30~13:30

【定員】 18歳以上 15人(先着順)

【参加費】 3,000円(6回分)

【講師】 村松 奈津子

【持ち物】 動きやすい服装

ヨガマットまたはバスタオル

汗拭きタオル・飲み物・(青竹の貸出あり)

【申込】 5月13日 9:00~ 26日 先着順受付  
電話申込 10:00~

【問合せ先】 白根地区センター ☎953-4428

