

美保町会館へ出前講座しました！

フレイル予防講座

令和6年度

余子公民館 社会教育講座

自分の健康は自分で守ろう！

開催日 令和6年7月16日（火）
場 所 美保町会館
講 師 高間 順子 さん
和田 崇靖 さん
忍谷 祐貴 さん

足つぼマッサージ教室

車を持たない方が参加しやすいように家の近くの町会館で開催しました。講師が足つぼを手で押さえてマッサージしました。足が軽くなった、スキップができそう、などという感想が聞かれました。

