

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10月15日(火)  
場 所 美保町会館  
講 師 高間 順子 さん  
和田 崇靖 さん  
前森 綾子 さん

# 足つぼマッサージ教室

美保町会館では、今年度3回目の開催となりました。  
参加者からは「体がポカポカしてきた。」「足が軽くなった。」  
という声が聞かれました。

この上を歩くのは、  
結構痛いですよー！

