



若さを保つ

ハンドセラピー

ハンドとヘッドのセルフマッサージ

ご自分でできる手と頭のマッサージをお伝えします

「幸せホルモン」のオキシトシンやセロトニンが分泌され

血流の促進、脳の活性化などのリラックス効果があります

日時 **10月1日(火)** ①13:00~14:00

②14:15~15:15

会場 **生きがい活動ステーション 参加費 500円**

*** 各自タオルをお持ちください**

お問合せ/お申込み **090-6559-9192 深田**

住所 **神戸市灘区深田町 4-1-39 メイン六甲 4 階**
(神戸市灘区文化センター内)

TEL **078-857-3022 FAX 078-857-3023**

生きがい活動ステーション トライやるサポート企画

「トライやるサポート」企画とは、市民の方が「自分のやりたい講座」を考え企画したものです
生きがい活動ステーションが共催として応援しています

申込書

氏名		
住所		
電話		
希望時間	①	②