



# 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 **11月8日(金)**

10:00~11:00

会場 **あすパーク 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**

**地域共生拠点・あすパーク 078-200-5293**

神戸市灘区中郷町 5-1 大和公園内 [aspark@cskobe.com](mailto:aspark@cskobe.com)

共催: 認定 NOP 法人 コミュニティ・サポートセンター神戸

地域共生拠点・あすパーク

申込内容

氏名	
住所	
電話	