

セルフマッサージの基本を身につける！

健康体操講座

日 時 : 令和6年6月28日(金)14:00~15:30

場 所 : 光明池サンピア本館 3 階イベントホール

対 象 : どなたでも参加できます

講 師 : 大阪経済大学 教授 高井逸史 さん

申 込 : 不要

費 用 : 無料

定 員 : 50 名



講座の内容

足がだるい・首が重たいなど、疲れからくるちょっとした
症状をスッキリさせるマッサージ方法の話と体操講座

* 講座終了後にアバターの遠隔操作体験も行います

《お問い合わせ》

堺市政策企画部先進事業担当

【電話】072-228-7480

【担当】中川

