

みんなの居場所

# 近隣大家族からのお知らせ

## 5月 健康教室

14日・28日

金曜日 14時~19時



1. 場所 **近隣大家族**（高崎市引間町2-2 じゃんけんぽん国府隣り）
2. 内容
  - ・健康についての相談（食事の事など）
  - ・リラックス呼吸法・簡単ストレッチ（ヨガを導入）
  - ・スープ、〇〇ティーによるデトックス（カラダの老廃物排出！）
  - ・マッサージ機の利用
3. 利用料金 **初回無料！！** 2回以降 ￥500円 **どなたでも参加可能！**

健康管理士一般指導員 資格 NO. H23182 依田 富江様

ゴールデンウィーク皆さんはいかがお過ごしになりましたか？

この後のイベントと言えば、5月9日母の日です！！今年の母の日のプレゼント第1位は、『気持ち』だそうです。不況を反映しお金をかけるのではなく、感謝の気持ちをお届けするのが今年流みたいです。そこで！！プレゼントに健康教室オススメです！！



主催：NPO 法人じゃんけんぽん