

旭川市中央公民館主催 健康講座

「ハンドマッサージ講座(2週連続)」

と き：11月27日(土)と12月4日(土)

各日とも AM10:00~12:00(正午)

と ころ：旭川市中央公民館 旭川市5条通20丁目 ☎31-5218

募集人数：15名

持 ち 物：マスク、ハンドタオル、ハンドクリーム、筆記用具
飲み物、肘まで出せる服装

材 料 費：500円(資料代)



内 容：基本的なハンドマッサージのセルフケア、他人へのマッサージ方法、症
状別のハンドマッサージの方法

1回目で基本の方法を学習、アンケートを実施し、

2回目でアンケートに基づく症状別の施術方法を学習

お申し込みは、中央公民館へ直接かお電話でどうぞ(☎31-5218)