

リラクゼーション講座

睡眠による休養は十分にとれていますか？
健康づくりには、適度な「運動」、バランスのとれた「栄養・食生活」のほか、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」が大切です。
今回は休養について、とくに効果的な睡眠について一緒に学びましょう。
また、自宅で自分で実践できるセルフフットケアを体験しましょう！

★日 時 平成30年6月29日（金）
13:30 ~ 15:00（受付 13:00~13:20）

★内 容 ◆講話「効果的な睡眠のとり方について」
（とちぎ健康づくりセンタースタッフ）



◆セルフフットケアの体験
～日本フットセラピスト協会認定インストラクター 松本 美佳子 先生～

★定 員 20名（**先着順** 定員になり次第締め切ります。お早めにご予約ください。）

★持ち物 ・受講料 1,020円（現金でお支払いいただきます。）

※施設利用カードをお持ちの方は **半額（510円）** で受講できます！

・運動のできる服装、お飲み物、施設利用カード等

★予約締切日 平成30年6月22日（金）まで

★申し込み方法 電話又は直接 1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

（火～土曜日 9:00～17:00 祝日及び休業日を除く）



ご参加お待ちしております！



とちぎ健康づくりセンター