

掲示

増尾ジェンヌの会 第3弾

今日から始める健康習慣

～痛み緩和とセルフケア～

◆基礎編

2025/10/10(金)

10:00 ～ 11:30

◆応用編

2025/10/17(金)

10:00 ～ 11:30

場所：増尾近隣センター 2 階会議室

講師：Hikari Fujii (Rinera)

参加費：無料

*定員：各日 15 名（申し込み締切 9/30）

持ち物 / タオル、飲み物、動きやすい服装

参加お申し込み・お問い合わせは

080-3177-8252

ジェンヌの会代表（増田きぬ子）