

しっかりツボ押し！

# ハンドマッサージ講座



日時

第1・3 金曜日  
10:30～12:00

第1・3 木曜日  
19:00～20:30

※いずれかのクラスを選んでください

受講料

3,960円／月2回

講師

中村 利雅

教材費

初回のみ500円

持ち物

肘まで出せる服装・タオル・飲み物  
筆記用具・ハンドクリーム

講座内容

手にはたくさんのツボがあります。この講座ではしっかりツボを刺激するセルフケアの方法、病状別ケアの方法、他人へのマッサージ方法を学びます。（4月から3ヶ月、全6回で終了）

シーナ文化教室 0166-47-9270