

# 「とっておきの セルフリラクゼーション」

1/23(TUE)

10:30~11:30

毎日毎日、子育てや家事をこなすお母さん、お父さん。リフレクソロジーやリンパマッサージの講師の方に、自分でも出来るリラクスマッサージなどを教えてもらって、日頃の疲れやストレスを解消しましょう。リラクスできる服装でお越しください！

## Self Relaxation

- ✿ 場所 宮若市社会福祉センター（宮若市宮田4406番地1）
- ✿ 対象 宮若市在住の未就学児の保護者
- ✿ 参加費 無料
- ✿ 申込締め切り 1月16日（火）午後4時
- ✿ 定員 15名（先着順）
- ✿ 託児あり（先着10名）

お申込み・お問合せ 宮若市社会福祉協議会

TEL 0949-32-0335 FAX 0949-32-1009