

# 指ヨガでセルフケア♪

いつでも  
どこでも  
できる！



座ったまま  
手軽にできる！



指ヨガは、指や手のひらのツボを刺激することで

全身ヨガと同様の効果が得られる健康法です。

指ヨガの効用と実践を学んでセルフケアをしましょう！



●日時: 令和7年11月7日(金) 10:00~11:00

●場所: 東部市民センター 大広間

●講師: ああす まざあ 代表 八鍬 裕子 さん

●対象: どなたでも 20名(先着順)

●申込: 令和7年10月17日(金) 10:00~ 窓口又は電話で

問合せ: 仙台市東部市民センター(仙台市宮城野区平成1丁目3-27)

TEL: 022-237-0092



※記録の為写真撮影をします。センターだよりや HP に掲載する場合がございます。

※お預かりした個人情報は、本講座の運営のみに使用します。

※止むを得ない事情により開催内容・時間等が変更となる場合があります。