

令和7年度 松森市民センター主催事業 『市民企画講座』

# うずうず体操でボディケア！

～うずうず体操と足つぼマッサージで全身リラックス～

うずうず体操で肩から上をケアして、頭部の血流アップ！

うずうず体操と足つぼマッサージで頭の先から足の先まで整えます。美しく若さを保って健康痩身を目指しましょう！

1/17(土)  
14:00 ~15:30

場 所：松森市民センター  
和室(大)

対 象：どなたでも  
申 込：12月11日(木)10:30~  
定 員：20名(先着)/費 用：無料  
電話または窓口まで

仙台市松森市民センター

〒981-3111

仙台市泉区松森字城前 9-2

TEL:776-9510 FAX:776-9512

更年期、認知症、自律神経、  
不定愁訴などが気になる方も  
ぜひ！お気軽にご参加ください！