

スポーツ健康講演会



足指まわしで
頭もスッキリ
いきいき健康

心も体も
若返る

● 100歳になってもすいすい歩ける人のヒミツって??

足の危険信号が点滅していませんか?

現代人は足を甘やかしすぎ!

健康寿命は自分の足で支える

足指まわし&足裏ほぐして
身体を整える

2023年5月20日(土) 15時

場所：村山市民体育館

参加料：500円

何歳からでも、何歳になってもできる! 足指まわし



主催 スポーツ健康講演会実行委員会

共催 村山市民体育館 後援協力 村山市観光物産協会

申込み先：村山市民体育館

TEL:0237-56-3377

お電話またはQRコードよりメールでお申し込みください。

メール申込は

こちらから→



講師：足の指まわし協会
代表 西ゆかり

