

回覧をお願いします

南公民館だより

令和6年 6月 発行

府中市土生町615-19

南公民館館長 西垣内 香代

電話・FAX 41-2240



# 楽しく竹ふみ健康づくり

地域の皆様 健康足踏器を使って、楽しみながら足裏マッサージをご一緒にいかがでしょうか。暑い日が続いていますが、体調を整えるために足の裏を効くツボを楽しく学んでみましょう。

今回から、教室として始めてます。時間をお間違えないようお願いします。

日時 令和6年 7月13日(土) 午後3時から午後4時

場所 南公民館 2階 集会室

対象 どなたでも

定員 15名

参加費 300円



持ち物 健康足踏器 (100円ショップ等にありますが)

※大きさは縦約10cm×横約36cm位が使いやすいです

※動きやすい服装、飲み物、タオル等

講師 池田 洋子さん

参加されたみなさん、終始楽しく一人ではなかなか続かない。一緒に出来てよかった。と、評判です♥



☆ 申し込み・問い合わせ先 ☆

南公民館 電話 41-2240

mail [f\\_minami-ph@silver.plala.or.jp](mailto:f_minami-ph@silver.plala.or.jp)

公民館開館日時 火～土曜日

午前9時～午後9時

職員在館時間 火～土曜日

午後1時～午後7時

※ 不在の場合もあります。

休館日 日、月曜日 祝日