

# からきだ菖蒲館の地域医療講座

## 第12回

### 足のたるさ、むくみ対策

～セルフマッサージをおぼえて見ませんか？～

日時：3月30日（日）13時半～15時

場所：からきだ菖蒲館ホール

**入場無料（先着30名）**

\*動きやすい服装でおいで下さい。素足での施術となります。

\*持ち物：飲み物、タオル

講師：坂田 幸江 氏

看護師、アロマセラピスト(AEAJ)

問い合わせ

唐木田コミュニティセンター運営協議会 事務局

TEL : 042-338-6333 (菖蒲館受付)

Mail : info@karakida.org

主催：健康・スポーツ部会