

4分あればできる!
冷えや関節痛にもおすすめ

申込開始
11月4日
午前9時～
先着順

セルフハンドマッサージで 認知症予防

+アロマハンドクリーム作り



11月21日 金曜日

① 13:00-14:00

② 14:15-15:15

各回定員10名

場所 2階 高井田老人センター

参加費 800円(材料費込)



対象 認知症予防や
ハンドマッサージに興味がある方
(家族にしてあげたい方も)

ハンドマッサージは、手指を刺激して神経の活動を活発にし、
脳の活性化につながるといわれています!

講師：ちあふる代表 中田 晴加
保有資格：看護師・認知症ケア専門士
メディカルアロマホルモアドバイザー

お問い合わせは 電話 か 直接窓口で
高井田老人センター

06-6789-3751