



自分でできる 足つぼマッサージ

～健康は足元から 自分でできる足もみセルフケアを学びます～

○開催日時

令和8年3月11日・18日（水）（全2回）
13時30分～15時30分

○対象・定員 成人・18人

○受付・申込 申込期間は2月10日（火）午前8時30分～2月24日（火）17時15分です。
引佐支所窓口、電話、FAX又は二次元コードによりお申込みください。
※この講座は抽選方式です。抽選結果は、締め切り後1週間以内にご連絡します。

○会場 引佐多目的研修センター 1階 和室会議室
（浜名区引佐町井伊谷248-186）

○講師 あん摩マッサージ指圧師・鍼灸師 竹田 瞳さん

○費用 無料

○持ち物 フェイスタオル・水分補給用飲み物・ハンドクリーム
つぼ押しマッサージ棒（ある方）・筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。

申込み二次元コード



申込・問合せ先 浜松市引佐支所

電話：542-1112 8時30分～17時15分

FAX：542-3319（土日・祝日を除く）

●天候や講師の都合等により、講座の内容変更又は中止する場合があります。

●広報のため講座の様子を撮影し市の刊行物やホームページ、新聞等に掲載させていただくことがあります。

以上の件をご了承のうえ、お申込みください。

受講申込書（月 日）		キリトリ		○申込人数（ / 18）	
講座名	フリガナ	住所	電 話		
	氏 名				
自分でできる 足つぼマッサージ		〒	固定電話		
			携帯電話		
受付方法	窓口・電話・FAX	チラシ配布方法	窓口・FAX・郵送・不要		

この申込書に記入された個人情報は講座運営に関する連絡のみに使用します。