

年齢に負けない体を自分の手でケアしよう

# いつまでも私らしく元気に！ セルフマッサージ講習会

やさしいマッサージで血行を促し  
肩こり・腰の疲れ・脚のむくみをすっきり。  
ご自宅でも続けられるセルフケアを  
楽しく学びます。



器具や力は要りません。  
「さする」「温める」など  
簡単な動きで  
心も体もほっとする時間を。

後半はご家族や身近な方を  
ケアする方法も学びます。

ご自身の健康と大切な人の笑顔のために。  
今日からできる  
“ぬくもりケア”と一緒に♡

**参加費** 1300 円  
(ビスケット付き)

2025

日時

11/1 土 15:00  
~16:15

持ち物

- ・フェイスタオル または 手ぬぐい 1枚
- ・動きやすい服装 ・水分補給用の飲み物
- ・ヨガマット と バスタオル 各1枚  
(ヨガマットなければ バスタオル 2枚)

会場

〒101-0062  
東京都千代田区神田駿河台1-8-11  
東京YWCA会館 カフマンホール

講師



スポーツ分野でのケアと高齢者施設での  
訪問マッサージの経験が豊富です！

あおぞら訪問マッサージ  
院長 古賀 渉 先生  
(鍼師・灸師・あん摩マッサージ指圧師)

ろくまる



「留学生の母親」運動を支える会

主催

「留学生の母親」運動を支える会 ろくまる

お申込みは 10/17 までにメールで／

60ywca@gmail.com

こちらの収益は全て  
東京YWCA「留学生の母親」  
運動に寄付いたします