



# 美と健康と セルフマッサージ

現代人の「頭のコリ」からくる「脳疲労」。  
目を閉じ、ゆっくりと自分と向き合い行う  
セルフヘッドマッサージで自身のホメオスタ  
シスを高め、美と健康を手に入れましょう。

※ホメオスタシス…生命が変化を拒み、一定の状態を維持しようとする働きのこと。「恒常性」とも呼ばれる

開催日：2021年1月14日(木) 午後1時30分～3時

(受付開始 午後1時)

会場：まなび創造館スポーツセンター アリーナ2

受講料：無料(要整理券)

定員：40名(申込先着順)

対象：小牧市在住・在勤・在学の18歳以上の方

持ち物：運動のできる服装、水分補給用飲料水、タオル

- ジーンズ・スカート・ベルトが必要なズボン等での受講はできません
- 受講者以外の入室はできません
- 医師から運動を禁止されている方や妊娠されている方は参加できません
- 受講者の変更はできません
- 都合により、ときが変更になる場合があります

## 《申込方法・問合せ先》

11月15日(日) 午前10時30分から、

まなび創造館スポーツセンターフロントで申込受付を開始し、先着順に整理券を配布します。

※お一人様2枚まで整理券を配布できますが、

申込書に必ず受講者の氏名(ふりがな)・住所・電話番号の記入が必要です。

小牧市まなび創造館スポーツセンター

〒485-0041 小牧市小牧 3-555 (ラピオ5階)

TEL: 0568-71-9844