

# 自宅で簡単！セルフマッサージ

～肩こりを改善するためのマッサージ・ストレッチ・つぼ押し～

日時 >> 令和3年3月17日(水) 10:00～11:00

場所 >> 茅ヶ崎地区コミュニティセンター大会議室

対象者 >> ご家族等を介護されている方、内容に関心のある方  
先着定員10名(新型コロナ対策のため)

持ち物 >> 身体を動かしやすい服装、水分  
※新型コロナ対策として、当日は必ずマスクの着用をお願いいたします。

講師 >> 有限会社 てごころ

<QRコード>



当日同時刻に、YouTubeにて生中継を行います！(ご視聴は申込み不要です。)

<https://youtu.be/NIQThu0WtKo>

令和3年3月17日10時に、  
QRコードを読み込んでいただき、  
動画の再生ボタンを押してください。



※配信では、講師のみ映ります。会場の来場者は映りません。

参加申し込み先及び、当日のお問い合わせ先

茅ヶ崎地区地域包括支援センター ゆず



0467-84-5830

