



地域文化セミナー

「自分でできる足もみ講座」



むくみや冷え、足の重だるさ気になりませんか？

健康は足元から！

足もみには、血流が良くなり老廃物が排出される、自律神経が整い免疫力の向上、細胞の若返りなどいろいろな良い効果があります。

足つぼや足のマッサージ、簡単ストレッチを教えてもらい、自分で足も心も癒してみませんか？



- 【開催日時】 令和7年6月25日（水） 9：30～11：30
【場 所】 曳馬協働センター 2階 和室
【定 員】 10名
【講 師】 鍼灸師・あんまマッサージ指圧師の資格をお持ちの先生（女性）
【参加費】 無料
【持ち物】 ハンドクリーム又はボディクリーム、フェイスタオル、マッサージ棒（お持ちの方）、筆記用具、水分補給用の飲み物 ※動きやすい服装でおこしください

申込方法

申込み期限 6月17日（火）17：00まで

- ① 曳馬協働センター窓口またはお電話で
☎464-2517 《9：00～17：00（日・祝除く）》
② 下記 URL または右記 QR から
QRはこちら → <https://logofom.jp/form/Savd/1008779>



ご当選された方のみに、6月18日（水）10：00以降に電話連絡いたします。

※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

※講座実施風景を撮影し、HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。

※講座内容・日程等は都合により変更・中止になることがあります。



【お問合せ】

曳馬協働センター ☎464-2517 《9：00～17：00（日曜・祝日を除く）》

裏面もご覧ください。



地域文化セミナー

非常食をおいしく食べよう

※
ローリングストック法を活用して、
非常食を日常的においしく食べるレシピや、
非常食のパッククッキングを体験して
みませんか。



※ローリングストックとは、
食材を、普段から少し多めに
ストックしておき、日常的
に消費し、消費した分を
また買い足しておく方法
です。

- 【日 程】 6月19日(木) 9:30~12:30
【場 所】 曳馬協働センター 2階 料理教室
【講 師】 澤田幹代(管理栄養士・静岡県栄養士会 災害支援チームスタッフ)
【受講料】 800円(講座当日にお支払いください)
【定 員】 18名
【持ち物】 エプロン、マスク、三角巾またはバンダナ、布巾、
手拭きタオル、筆記用具、水分補給用飲み物
【メニュー】 ①鯖缶のホイル焼き } ローリングストック法活用
②ひじきと大豆のサラダ }
③きのこの炊き込みご飯 } パッククッキング
④カスタードプリン }



【申込期限】 6月4日(水曜日) 17:00まで

【申込方法】 以下のいずれかの方法でお申し込みください。先着順ではありません。

- ①窓口または、お電話 ☎464-2517 9:00~17:00(日・祝を除く)
②右QRまたは下記URLから
URL: <https://logoform.jp/form/Savd/999755>
・定員を超えた場合は抽選となります。

QRはこちら



【当選結果】 当選された方のみ6月5日(木) 14:00以降に電話連絡いたします。

※ 講座内容・日程は都合により変更・中止となることがあります。

※ 講座実施風景を撮影し、HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。

(お問い合わせ) 曳馬協働センター ☎464-2517 (9:00~17:00)

裏面もご覧ください