

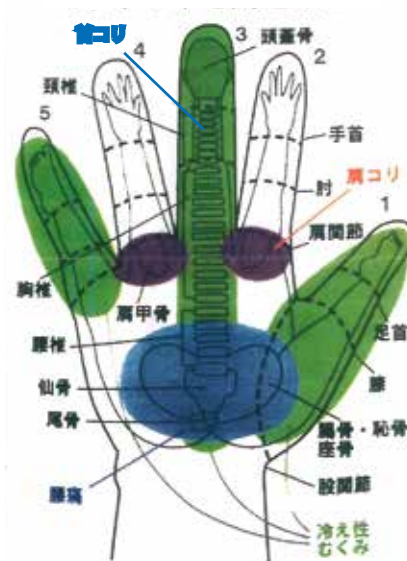
「指ヨガ」で、

元気に若返ろう！

14:15～14:45



左手のひらと甲



手は身体全体の縮図です。
手の部位を刺激することによって身体の不調が改善されると言われています。

指ヨガインストラクター

健康生きがづくりアドバイザー
健康管理士一般指導員
レクリエーション認定指導員

納土

健康生きがづくりアドバイザー
ふまねっとインストラクター
レクリエーション認定指導員

前田