

# こころとからだの 休養教室

日頃の疲れ・ストレスはたまっていませんか？

昭和村ではストレスフルな日々をお過ごしの方を対象に「こころとからだの休養教室」を開催しています！ヘッドマッサージ 又は ハンドマッサージで心までほぐし  
リラックス&リフレッシュにお役立てください。

**日 時：令和 7 年 10 月 28 日（火） 13:30～16:00**

**場 所：昭和村保健センター**

**定 員：7名 ※初めての方を優先的にご案内します。**

**対象者：40 歳以上で村内にお住まいの方**

**費用：無料（一人 20 分程度）**

**持ち物：タオル、飲み物**



お問い合わせ  
健康福祉課 健康係 TEL 25-3285