

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 8 年 2 月 26 日（木） 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