

令和7年度ボランティア講座

# 魔法の指ヨガ講座

いつでも、どこでも手軽にできる  
指ヨガを体験してみませんか！



”手は露出した脳”とも言われ、お年寄りが指先をよく動かすと認知症の予防にもなるように、「指ヨガ」で手指をほぐすことで脳の神経を刺激し、活性化につながります。手指を刺激することで、全身のヨガに通じる効果を得ることができる「指ヨガ」の手法を身につけることにより、自身の心身のバランスを整え、地域やサロン等でのボランティア活動の幅を広げてみませんか！

日時

7月7日(月)

午後1時30分～午後3時

場所

白河市中心老人福祉センター

(白河市北中川原313 白河市保健センター隣)

講師

te TO te

めぐちゃん指ヨガマスターセラピスト

高久由理氏

定員

30名(参加費無料)

(※定員になり次第締切ります)

お申込みはこちらから



【申込・問合せ先】

白河市社会福祉協議会 地域福祉課

☎0248-22-1159(平日8時半～17時)