



# あましのせいけ直伝！

YouTubeで  
活躍中！ あまし=あんまマッサージ指圧師の略

第10回 「腰痛に効く！体操とツボ押し」

# 体操とツボ押し

in 海岸寺

とき 2月24日 (土)

13:00~14:15 (12:45受付)


場所 海岸寺会館 (本堂の近く 白い建物 1階)

講師 あましのせいけ (清家裕之) (丸亀市・あしあとあんまはりきゅう施術院)

内容 あましのせいけ直伝！ 体操とツボ押しを伝授 (60分) × 質問コーナー (15分)

参加費 500円 準備物 動きやすい楽な服装、飲み物、汗拭きタオル



 「からだづくり c h .あましのせいけ」

申込お問合せは上戸まで 090-2890-8513

