

運動＝体だけじゃない！

温品福祉センター主催教室

いきいき
ポイント

無料
体験

Wの刺激～脳と足裏

青竹を使用して足裏と脳を同時に刺激するエクササイズ



日 程

10/4	10/11	10/18	10/25	11/1
11/8	11/22	12/13	12/20	

時 間

10：00～11：00

会 場

1階 集会室

参加料

定期（9回分） ￥5,400
1回参加 ￥700

対 象

どなたでも（18歳以上）

定 員

14名/回

持参物

タオル・水分補給するもの
靴下（素足はご遠慮下さい）

内 容

足裏には青竹を踏むことで、脳には様々な動作を取り入れることで刺激を与えます。冷え性やむくみの改善から自律神経調整、脳の活性化など心と身体を元気にします。

講 師

藪木 三恵

呉市を中心に体操教室を多数開催。その日参加の方々に合わせて指導を行い、身体本来の動きと気持ちよさを与えていきます。

申 込

各回事前予約制
新規申込の方は事前にお問い合わせください。

申込期間

2025年9月15日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

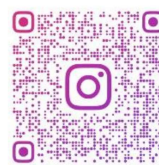
〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1
TEL 082-289-2635

休館日：毎週火曜、祝日の翌日

8月6日、12月29日～1月3日



ホームページ



Instagram



LINE公式アカウント