

# すずしろカフェの ご案内

## 手軽にセルフマッサージ ☆ハンドマッサージの驚くべき効果☆

手のひらを揉みほぐしたり、グーパーグーパーと動かすだけでも血流が良くなりますが、ハンドマッサージをすることで冷え症が緩和されたり、老廃物や余分な水分を流しむくみも解消します。また脳への血流も増え認知症を予防します。

今回のすずしろカフェでは自分でできるハンドマッサージの方法をお教えします。そして、ハンドマッサージした手で顔を触ると・・・あら不思議！

ご参加ください



- [日時] 4月18日(水)
- [時間] 14:00~16:00
- [場所] すずしろ診療所 待合室 (車イスでもOKです)  
練馬区練馬1-15-1 堀越ビル2階(エレベータをご利用下さい)  
練馬駅西口 ココネリ前 1階はエース薬局・ファミリーマート
- [講師] 亀井うた枝さん
- [参加費] 100円 (お飲物+手作りお菓子)
- [申込み] 03-3557-6612 事務室 国島まで
- [運営] すずしろ医療生活協同組合とボランティアの方々

どなたでもご利用いただけます