

令和3年度

健康づくり！マッサージ等指導教室

に関するお知らせ

マッサージ等指導教室は新型コロナウイルス感染症の流行状況を鑑み、8月17日から10月末まで中止します。また、盛岡市が国や県の緊急事態宣言、まん延防止等重点措置の対象区域となっている場合も開催を中止します。

中止となった日程については、事前申し込みをした方に対し資料を送付し、電話による個別指導を行います。

中止期間の対応

- ①事前申し込みをした方に対し、当日配布予定だった資料を月1回自宅に郵送します。資料を見ながら自宅で身体を動かして、中止期間も健康を維持しましょう。



毎日コツコツ身体を動かすと気分転換になるし、自粛太りも予防できますね♪

- ②月1回マッサージの先生から電話がかかってきます。資料で分からなかった箇所や身体のことでお話したいことをお話しください。

こんにちは。〇〇さんお元気ですか？
資料で分からないところはありますか？
その場所にはこのツボを押すと効果的ですよ。



【問合せ】 盛岡市長寿社会課 生きがい推進係 電話 603-8003 (直通)