

2022年

# 誰でも簡単にできる 足もみ健康教室



## 参加者募集！

ヒロコ3F

健康雑誌等でよく紹介されている足もみ健康法ですが、本を見ただけでは揉むポイントや強さがよく分からなくて困っているという方も多いはず。本教室は若石健康法の足もみを基本にセルフケアの揉み方を指導します。興味のある回だけの参加もできます。お気軽にご参加ください。

### ① 冷え対策編

手足の冷え・お腹の冷え

2022年 11月30日(水) 10:10~11:40

ヒロコ3F 多世代交流室D

### ② 首コリ編

緊張や姿勢からくる首コリ

2022年 12月12日(月) 14:10~15:40

ヒロコ3F 多世代交流室D

### ③ むくみ対策編

腎機能強化・頻尿・尿トラブル

2022年 12月15日(木) 10:10~11:40

ヒロコ3F 多世代交流室D

■各編 定員5名

■参加費 各500円

■持ち物 フェイスタオル 1枚 ・ 飲料 (足もみ棒はお貸しします)

新型コロナウイルス対策としてマスクの着用をお願いします。入室時体温測定と手指の消毒もいたします。



【お問合せ】

NPO地球足もみ健康法実践普及協会賛助会員

稲垣康子

aciccsmile@gmail.com

0172-88-8453

あしっこ 足もみ健康教室

で検索

スマホから申し込めます→

