

2023年夏②

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です。

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 坐骨神経編

腰のこわばりや足のほてりに

2023年 7月18日(火) 14:10~15:40

ヒロコ3F 多世代交流室D

② 夏バテ編

夏のだるさをなんとかしたい

2023年 7月31日(月) 14:10~15:40

ヒロコ3F 多世代交流室D

③ 不眠編

寝つけない・目覚めが悪い

2023年 8月28日(月) 14:10~15:40

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→

