

# 誰でも簡単にできる 足もみ健康教室

2018年  
冬

## 参加者募集！



健康雑誌等に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 肩こり編

2018年 11月30日(金) 14:10～15:40  
ヒロコ3F 多世代交流室D

### ② 腰痛編

2018年 12月19日(水) 14:10～15:40  
ヒロコ3F 多世代交流室C

### ③ 膝痛編

2019年 1月11日(金) 14:10～15:40  
ヒロコ3F 多世代交流室D

### ④ 頭痛編

2019年 2月 1日(金) 14:10～15:40  
ヒロコ3F 多世代交流室D

### ⑤ 血圧安定編

2019年 2月17日(日) 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 (足もみ棒はお貸しします)



【お問合せ】

スマホから申し込めます→

NPO地球足もみ健康法実践普及協会賛助会員

稲垣康子 090-8019-2818

aciccsmile@gmail.com

