

# 誰でも簡単にできる 足もみ健康教室

2019年  
春

## 参加者募集！



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 花粉対策編

2019年 3月27日(水) 14:10～15:40  
ヒロコ3F 多世代交流室D

### ② 首こり編

2019年 4月17日(水) 14:10～15:40  
ヒロコ3F 多世代交流室D

### ③ 疲れ目編

2019年 5月15日(水) 14:10～15:40  
ヒロコ3F 多世代交流室D

### ④ 腰痛編

2019年 5月29日(水) 14:10～15:40  
ヒロコ3F 多世代交流室D

### ⑤ 妊活応援編

2019年 6月12日(水) 14:10～15:40  
ヒロコ3F 多世代交流室D ご夫婦一緒の  
参加もできます

■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

あしっこ 足もみ健康教室

で検索

