

2019 夏

誰でも簡単にできる 足もみ健康教室



金曜教室 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 お尻美脚編

2019年 7月5日(金) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

② 首こり編

2019年 7月19日(金) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室C

③ 更年期編

2019年 8月9日(金) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室B ご夫婦一緒の参加もできます

④ 腰痛編

2019年 8月23日(金) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室B

⑤ 疲労回復編

2019年 9月6日(金) 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 0172-88-8453

aciccsmile@gmail.com

あしっこ 足もみ健康教室 で検索

