

2019年

誰でも簡単にできる 足もみ健康教室



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 風邪対策編

2019年 11月20日(水) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

② 冷え症編

2019年 12月18日(水) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

③ 糖尿対策編

2020年 1月15日(水) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

④ 膝痛編

2020年 1月31日(金) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

⑤ 血圧安定編

2020年 2月19日(水) 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】

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

スマホから申し込めます→



あしっこ 足もみ健康教室 で検索