

2020 春

# 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 花粉対策編

目のかゆみ・鼻水・鼻詰まり

2020年 3月 11日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

### ② むくみ対策編

腎機能強化・頻尿・尿トラブル

2020年 3月 25日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

### ③ 坐骨神経編

2020年 4月 8日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

### ④ お通じ対策編

腹痛・下痢・便秘・痔など

2020年 4月 22日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

### ⑤ 肩こり編

2020年 5月 13日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

■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

