

2020 秋

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 耳の悩み編

聞こえずらい・ふらつき

2020年 9月 23日(水) 多世代交流室C

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

② 秋バテ編

自律神経の乱れ・胃もたれ

2020年 10月 7日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

③ 美肌編

肌の乾燥・吹き出物

2020年 10月 21日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

④ ストレス編

気分の落ち込み

2020年 11月 11日(水) 多世代交流室D

①12:10~13:40 / ②14:00~15:30

時間にご注意下さい

時間にご注意下さい

⑤ 肩こり編

呼吸が浅い・ねこ背

2020年 11月 25日(水) 多世代交流室1

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)

新型コロナウイルス対策としてマスクの着用をお願いします。入室時体温測定と手指の消毒もいたします。



【お問合せ】

スマホから申し込みます→

NPO地球足もみ健康法実践普及協会賛助会員

稲垣康子

aciccocosmile@gmail.com

0172-88-8453

あしっこ 足もみ健康教室

で検索

