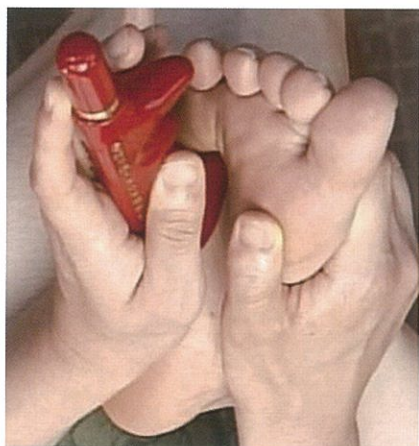


2020年

# 誰でも簡単にできる 足もみ健康教室



## 参加者募集!

ヒロロ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 冷え対策編

手足の冷え・お腹の冷え

2020年 12月16日(水) 多世代交流室C

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

### ② お腹スッキリ編

お正月の食べすぎ・飲みすぎ

2021年 1月6日(水) 多世代交流室2

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

### ③ 股関節編

しゃがんだり、歩くのがつらい

2021年 1月20日(水) 多世代交流室1

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

### ④ 頭痛編

緊張や疲れから起こる

2021年 2月3日(水) 多世代交流室1

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

### ⑤ だるさ回復編

身体が重い・サツパリしない

2021年 2月17日(水) 多世代交流室1

13:10~15:30 の時間内で90分の自由参加

■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】

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

スマホから申し込めます→

