

2020 夏

誰でも簡単にできる 足もみ健康教室



参加者募集!

ヒロ口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 首こり編

2020年 7月 8日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

② 免疫強化編

2020年 7月 22日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

③ 夏バテ編

2020年 8月 5日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

④ 不眠編

2020年 8月 26日(水) 多世代交流室D

①13:10~14:40 / ②15:00~16:30

⑤ 腰こわばり編

2020年 9月 9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)

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

aciccosome@gmail.com

0172-88-8453

あしっこ 足もみ健康教室

で検索

