

2023年秋

誰でも簡単にできる 足もみ健康教室



参加者募集!

- 体の反射区が足のどこにあるのかをイメージできるように、身体の調子にあわせて、どの反射区を刺激すればよいか身につけていきます。
- 言葉では分かりづらい足もみのポイント（強さや深さなど）を体感しながら学べます。
- 本教室は若石健康法の足もみを基本にしています。
- お気軽にご参加ください。

① 目の反射区

2023年 9月19日(火) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

② 首の反射区

2023年 10月10日(月) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

③ 鼻の反射区

2023年 10月23日(月) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

④ 肩の反射区

2023年 11月 7日(火) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室C

⑤ 胃の反射区

2023年 11月20日(月) 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】

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

aciccosmile@gmail.com

あしっこ 足もみ健康教室

で検索

