

2024年秋

誰でも簡単にできる 足もみ健康教室



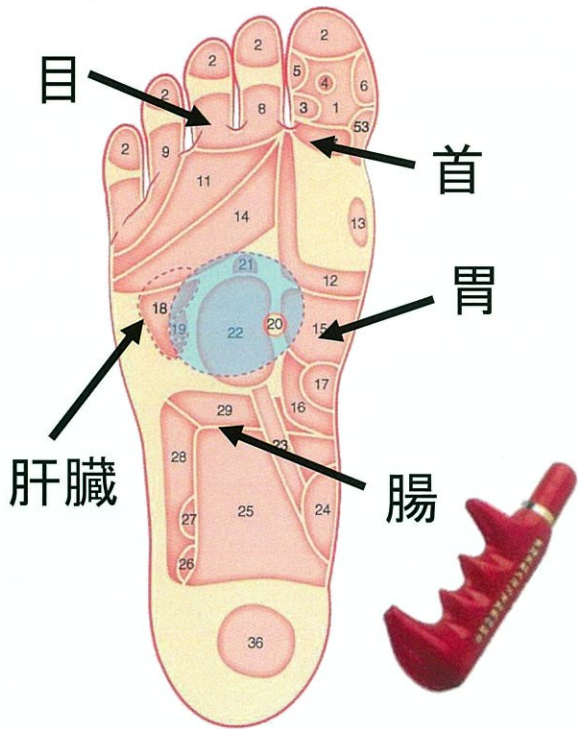
あしっこ
公式LINE

参加者募集!



- ・ 若石健康法の足もみが基本になります
- ・ 言葉では分かりづらい足もみのポイントを体感しながら学べます《強さや深さなど》
- ・ 体に対応している足の反射区の場所がどこにあるのかをイメージできるようになり、身体の調子にあわせてどこを刺激すればよいか身についていきます
- ・ お一人でもお気軽にご参加できます

足の裏は身体と繋がっている



足を知れば楽しくなります(^o^)

①

8月27日(火) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室C

②

9月10日(火) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室C

③

9月25日(水) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

④

10月9日(水) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

⑤

10月23日(水) 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】

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



スマホから申し込めます