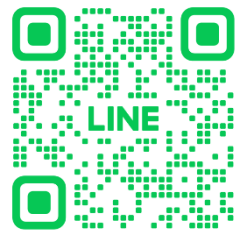


2024年冬

誰でも簡単にできる 足もみ健康教室



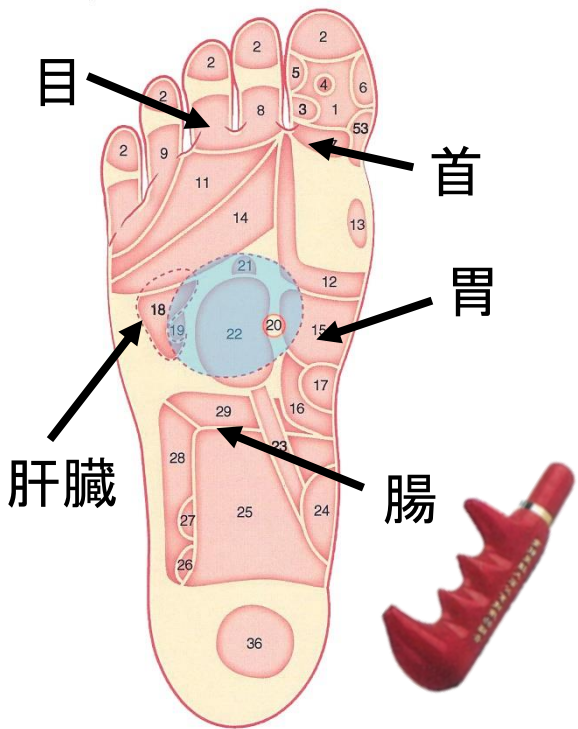
あしっこ
公式LINE

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



①

11月7日(木) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室B

②

11月20日(水) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室C

③

12月4日(水) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

④

12月18日(水) 14:10~15:40
ヒロコ3F 多世代交流室D

足を知れば楽しくなります(^o^)

- 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
aciccosome@gmail.com



あしっこ 足もみ健康教室 で検索

スマホから申し込みます