

ひとりでできる

# リフレクソロジー 講座



入門編



足の裏には臓器の状態を反映させる「反射区」があります。「反射区」を刺激することで臓器の活動を活性化させ、結果として自己治癒力を向上させる効果が見られます。自分の健康を自分の手で保っていくための講座です

日時：7月6日（金） 10時30分～12時30分

場所：生活クラブ生協中浦和本部 2階 A 室

（JR 埼京線「中浦和」駅徒歩 3分）

講師：片山 泰子さん

国際若石マスターズ正会員、リフレクソロジスト、要介護予防運動スペシャリスト

定員：12名

参加費：1800円（大人の学校個人正会員 1500円）

（参加費には反射区板の代金を含みます）

持ち物：ハンドタオル・ハンドクリーム・白湯（180cc 位）

ひざ下まで出せるゆったりとした服装で来てください。

お申込みやお問い合わせは

NPO 法人大人の学校 電話（FAX）048-866-9466

