

ひとりでできる♪

リフレクソロジー 講座

むくみ編

夏の疲れがたまっていませんか？ 疲れがたまると体はむくみやすくなります。体をゆっくり休ませ、むくみを解消する方法を学びます。



日 時： 9 月 28 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

