

たっぷい！

## ふくらはぎを もむ体験

ふくらはぎは、足裏とともに第2の心臓とも呼ばれています。特にふくらはぎには多くの血管が集まっているので、毎日揉むことで代謝も免疫力もアップ。むくみが取れ、体が温まり寝つきも良くなるので冬にはぴったり！です。足もみの基本を学んでからふくらはぎを念入りに揉むコースを教わります。

【定員15人】



「八福踏み板」は40センチ四方の足のツボの突起がついた八角形の板

# 2月22日（水） 10時30分～12時30分

場 所：生活クラブ生協本部 会議室

さいたま市南区別所5-1-11（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

参加費：1,500 円 ※希望者には反射区図表（1枚250円）を販売します。

持ち物：ハンドタオル・ハンドクリーム・飲むための白湯

ひざ下まで出せるゆったりとした服装でご参加ください。

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

メール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)