

基本編



足もみ教室



足裏には臓器の状態を反映させる「反射区」があります。そこを揉むことで臓器の動きを活発にし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ります。正しい場所・押し方の基本を学びましょう。【定員 12 人】

3月7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