



足もみ教室

足裏は第2の心臓とも呼ばれ、臓器の具合に影響する「反射区」があります。そこを揉むことで臓器の動きが活発になり、代謝も免疫力もアップ。むくみが取れからだ温まるので寝つきも良くなります。エアコンで足元が冷える夏にもぴったり！です。【定員 15 人】

8月1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

持ち物：ハンドタオル・ハンドクリーム

飲むための白湯

希望者には反射区図表
(1枚 250円)を販売します

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