



足もみ教室



からだに痛いところや、健康に不安があるというあなたにおススメします。

足裏・足指を揉みほぐすと代謝や血流が良くなり、生活習慣病、肩、腰、膝痛、便秘に効果的！ 脳の血流アップで認知症リスクも軽減できます。

ぜひこの機会に、正しい場所や押し方の基本を学びましょう。【定員 15 人】

10月1日(火)

13時30分～15時30分

場 所: 武蔵浦和コミュニティセンター 第9会議室
(JR 武蔵浦和駅 西口徒歩 1 分 サウスピア 8 階)

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
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