

たっぷり！

ふくらはぎを もむ体験

健康づくりのポイントは血流！ふくらはぎの筋肉がいかに柔軟であるかが重要です。足指先からふくらはぎへともんで、体の活力を高めながら、今回はさらにふくらはぎを念入りにもむコースを教わります。足、からだがすぐに軽くなるのを実感できるはず。夏に向けて体調を整えておきましょう。【定員15人】



7月5日（火）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。

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

