

たっぴい！

ふくらはぎを もむ体験

夏はエアコンの冷気で足元から冷えたりしませんか？足のツボを押すと、身体の臓器に働きかけ調子を整えます。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します。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12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

7月3日（月） 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：1,700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