

いま、話題の！

ふくらはぎをもむ体験

足裏とともに、ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれています。特に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。体が温まり寝つきが良くなり、むくみも取れます。今回は、足もみの基本を学んでから、ふくらはぎを揉む体験をしてみます。

【定員15人】



日 時： **1月22日** (木) 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

定 員： 15 名

参加費：1,300 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来てください。

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

