

2回連続の足もみ教室

ゆっくり

じっくり

足指からふくらはぎへ

足もみは、指先からふくらはぎの方へと順にもんでいくことで、より効果が得られます。足指には頭脳に通じるツボが集まっていて、もむことで自律神経が整います。ツボへの刺激で足指が伸び正しく大地をつかまえるので体の歪みを整えます。ふくらはぎには多くの血管が集まっているので、もむことで代謝や免疫力がアップ、体が温まりむくみも取れます。



足指に重点

4月23日(木) 10時半～12時半



ふくらはぎに重点

5月7日(木) 10時半～12時半

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名限定

参加費: 2回分で2,800円(1回のみ参加の場合は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。

主催 NPO法人 大人の学校

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp

大人の学校からのお願い
キャンセル待ちの方や材料の準備の
都合があります。お申し込み後のキャン
セルの際は必ず連絡ください

