

足から始める健康講座

第二弾

～正しく足裏マッサージ～

セルフケアで疲れた足をいつしゅー ♪♪

正しい足裏マッサージの仕方を知っていますか？どこを、どのように押したら、どのような効果があるのかを学んで、正しく効果的にマッサージができるようになります！

6/22 (土) 13:30～



講師：阿野 美智子 さん (脊椎矯正リンパ血液循環療法、療術師)

定員：先着 20 名 (蕨市在住在勤在学の 16 歳以上の方)

内容：正しい足裏マッサージの仕方

持ち物：ボディクリームまたはオイル、足もみ棒又は歯ブラシの枝部分の先が丸いもの、飲み物、タオル

服装：動きやすい服装でご参加ください。

場所/お問合せ：旭町公民館 中央 1-23-8 蕨駅西口徒歩 3 分 ☎432-4053

参加無料

5/11 (土) 10 時より旭町公民館窓口にて受付。土日祝も受付可

※但し、受付開始日 10 時に定員以上の方がお集まりの場合は抽選を行います。(来館順に整理券 1 人 1 枚配布) <ご注意ください>

※治療・施術等はありません。※駐車場はありません。駐輪場は有料です。※託児はありません。※公民館報掲載及び記録のため、写真撮影をいたします。

申込書 足から始める健康講座～正しく足裏マッサージ～ (6/22) No. _____

ふりがな お名前 _____ 男・女 _____ 年齢 _____ 歳

住所 (マンション名・部屋番号まで) _____

電話番号 _____