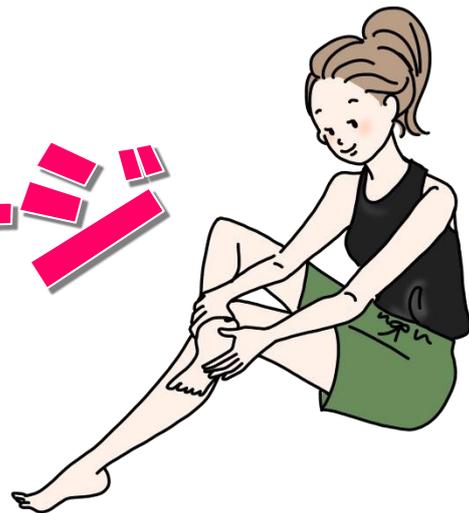


ツボを知ろう！自分でやろう！

# 足裏マッサージ



コロナ禍の今、自宅で、自分でできる健康法が注目されています。今回は足ツボや足裏マッサージについて学びます。月に一度、先生に足ツボや正しいマッサージ方法を教えていただいたら、ご自宅で復習しながらやってみましょう！

※新型コロナウイルスの状況によっては中止や変更となる場合がございます。予めご了承の上、お申し込みください。

全3回 3/12, 4/9, 5/14 (金)  
13:30~15:00

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、官足法足もみ歴 30 年)

定員: 12 名(蕨市在住在勤在学の 16 歳以上の方)

参加費: 1500 円

内容・目標: 足ツボを学び、自分で継続的に、効果的な足裏マッサージができるようになりましょう

持ち物: タオル、ハンドクリーム、足もみ棒又は歯ブラシの持ち手の部分の端が丸いもの、飲み物

服装: 動きやすい服装でご参加ください。(更衣室はありません)

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

抽選申し込み: **2/13~2/19 に抽選申込書を旭町公民館窓口** (受付 9:00~20:00)までお持ちください。

抽選結果は 2/26 以降に郵送でお送りいたします。当選された方は、初回(3/12)に参加費をお支払いください。

抽選期間を過ぎても定員に満たない場合は、順次受付します。

<ご注意ください>

※新型コロナウイルスの状況によっては、中止や変更となる場合がございます。※マスクの着用、手洗い、手指の消毒等感染症対策にご協力をお願いいたします。※発熱・風邪症状のある場合はご遠慮ください。

※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。参加者以外の入室はご遠慮ください。※公民館館報掲載及び記録のため、写真撮影をいたします。

申込書 ツボを知ろう!自分でやろう!足裏マッサージ 抽選申し込み用紙

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

在勤の方 お勤めの地区