



# 第2の心臓をシゲキ 簡単健康法 足もみ!

自宅で簡単にできる 足もみ健康法  
もみ方とコツを覚えて 足元から健康を目指しましょう!

○日程 1/28・2/18・3/25(金) 13:30~15:30頃  
(全3回)

○場所 旭町公民館 集会室(中央1-23-8 くるる1階)

○参加費 1500円 ※参加費は初回にお支払いください。

○対象 16歳以上の蕨市在住・在勤・在学者

○定員 12名(抽選)

○持ち物 タオル・ハンドクリーム・飲み物・筆記用具・マスク  
足もみ棒 ※又は歯ブラシ(持ち手の先が丸いもの)・動きやすい服装 ※更衣室なし



裏面も  
ご覧ください

○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31年)

○受付 12/2(木)~12/16(木) 20時 抽選受付

12/24(金)頃に抽選結果をお手紙で通知します。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては急遽中止、または変更になる場合がございます。  
ご了承の上お申し込みください。

主催：蕨市立旭町公民館 中央1-23-8 ☎048-432-4053

抽選申込書 第2の心臓をシゲキ 簡単健康法 足もみ!

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

○講座の注意事項

- マスクの着用をお願いします。
- 発熱、風邪症状のある場合は欠席してください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況によっては急遽中止、または変更になる場合がございます。ご了承の上お申し込みください。
- 駐車場はございません。駐輪場は有料です。
- 講座の終了時間は前後する場合があります。
- 講座中に資料として写真撮影を行いますのでご了承ください。