



受講無料

安全・簡単

セルフ・リフレクソロジー 体験講座

足裏～ふくらはぎをもんで、心と体を元気に、そして美しくなりましょう♪
まずは自分の足をもんで、コツをつかんだら家族にもぜひ！

【日 時】 **8月25日(土)** 10時30分～12時

【場 所】 青森県総合社会教育センター 3階 和室

【講 師】 リフレクソロジスト（日本リフレクソロジー協会認定 No.12050）
プロ若石健康法マスター（国際若石健康研究会認定 PB141001）
菊山由美子

【服 装】 動きやすく、ひざ上まで足が出せるようであればOK

【持ち物】 タオル、お水の入った水筒かペットボトル

【定 員】 15名



《足裏をもみほぐすと体が喜ぶ》

◇ 細胞を活性化させ、血液循環を良くし、
ホルモンバランスを整えます。

《足裏は全身の鏡》

◇ 体の地図のような反射区があり、
臓器や器官とつながっています。

30年度青森県総合社会教育センターボランティア自主講座

〈お申込み・お問合せ〉

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

☎ 017-739-0900 Mail : alis02@jomon.ne.jp

（この講座は指定管理者：日本人財発掘・ビルネットグループが運営します）

