

講座名 なごやか市民教室

始めよう！ 足もみ健康法



講座内容紹介文

体の各部につながる足の反射区と揉み方を3回で学びます。足もみで血行を良くし、心と体の免疫UP！ますます充実した毎日を過ごしましょう！

定員 30人

費用

受講料	1,500円
教材料	1,300円
合 計	2,800円

講師名 Body セラピー魂(みたま)主宰
小山 由香里

会場 名東生涯学習センター
2階 視聴覚室

肩書き・略歴

- ・官足法友の会認定講師
- ・大府中日文化センター講師
- ・(財)日本スポーツクラブ協会認定
介護予防運動スペシャリスト

平成 15 年 台湾式リフレクソロジー習得
平成 16 年 女性対象足もみサロン開業
平成 20 年 足のセルフケア講習会開設、
“スタイリッシュ足首健康法”
講演活動開始



日時

- | | |
|------------|---------------|
| ① 11/22(金) | } 14:00~16:00 |
| ② 11/29(金) | |
| ③ 12/ 6(金) | |

初回の持ち物

フェイスタオル ハンドクリーム
水またはお茶

講座プログラム

1回目	足もみの原理・効能 足裏・甲ほぐし
2回目	エコ揉み 足の側面ほぐし
3回目	症状別揉み方 総復習

受講されるみなさんへ

カラダの異状はまず足に現れます。痛いところ、かたいところを柔らかくなるまで揉みほぐしましょう。誰でも自分の健康を自分で守れます。足が変われば心も前向きに変わります。自分を癒し、人をも癒す足もみ健康法と一緒に学びましょう。