



～心と身体に潤いを～

私のリフレクソロジー

私のリフレクソロジーは頑張っている自分を見つめる時間
主に足の反射区を中心に
ご自身のセルフケアを覚えていただく講座です
親子のスキンシップ、大切な方へのケアにも
活かせるリフレクソロジーをご紹介します

日常にリフレクソロジーを気軽に取り入れて
いただけるよう指導します
心身共に楽しく一緒にリフレッシュしませんか

会場：緑生涯学習センター

講座番号：62

日時：木曜日

10:00～11:30

1/20、1/27、2/3

受講料：1500円 全3回

教材費：100円 資料代

持ち物：

飲み物、バスタオル

クリームやオイル

※手の滑りをよくするもの

講師：岡安 智子

リフレクソロジスト

セラピスト

好きな食べ物：

果物、和菓子

趣味：

絵本の読み聞かせ

セルフメンテナンス

お問合せ・お申込先

「なごやか市民教室」事務局

TEL：052-321-1579