

足もみのセルフケアでリフレッシュ!

足もみと健康体操



足もみ、歩行運動、ストレッチ等を行います。

足をもんで刺激を与えることで、

全身の血液循環を良くし、自然治癒力、

免疫力を上げていきます。



令和6年5月28日、6月4日・11日・18日

毎週火曜日 全4回

13時00分～14時10分

厚別区民センター 1階和室 A

【費用】 3,000円(受講当日に会場で支払)

【対象】 18歳以上の方(学生は除く)

【定員】 15名(先着順)

【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲料水
ヨガマットかバスタオル

【講師】 若石リフレクソロジー認定 森谷 愉実子

【申込方法】 5月13日(月)10時から

窓口・電話・FAXにて受付致します。



【詳細・問合せ】 厚別区民センター

【電話】 011-894-1581

【FAX】 011-895-4471