

足もみのセルフケアでリフレッシュ!

足もみと青竹ふみ体操



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。
足もみの後に、青竹をふみながら運動します。



令和7年5月27日、6月3日・10日・17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】 3,200円(青竹代込) 受講初日に会場でお支払いください

【対象】 18歳以上の方(学生は除く) 男女不問

【定員】 15名(先着順)

【持ち物】 動きやすい服装・靴下・汗拭きタオル

ヨガマットかバスタオル・飲料水

【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12日(月)10時から

電話・窓口で受付致します。



【詳細・問合せ】 厚別区民センター

【電話】 011-894-1581