

令和4年度 すみかわ地区センター講座

若石(足もみ)健康法講座

～免疫力を高めよう！～【全3回】



秋に向けて季節の変わり目の身体の調整を、足もみセルフケアと楽しいウォーキング等で免疫力をUPしていきましょう。

1. 講座日程 ・内容



| | | |
|-----|-------------|--|
| 1回目 | 8/30 (火) | *体の中の老廃物を足もみで流しやすくし、簡単ヨガとストレッチで体調を整えていきます。 |
| 2回目 | 9/6 (火) | *肩・腰・膝のトラブルを足もみで調整し、やさしい筋トレで筋力UPを目指します。 |
| 3回目 | 9/20 (火) | *身体にたまっているストレスを足もみと楽しいウォーキングで解消します。 |

2. 時間・場所 10時～12時 多目的ホール
3. 受付期間 8月9日(火)～8月25日(木) 窓口又は電話にて受付
4. 定員 先着12名
5. 受講料 2,100円 ※含保険料 (足ふみ板購入は別途110円)
6. 持ち物 指定の足ふみ板、ヨガマット(貸出可)、飲み水、筆記用具
7. 講師 川辺 きよみ 氏



国際若石メソッドスクール認定 マスターズスクール講師
日本若石マスターズ協会会員
NPO地球足もみ健康法実践普及協会正会員
財団法人 健康・生きがい開発財団 健康・生きがいづくりアドバイザー
公益財団法人 日本スポーツクラブ協会 介護予防運動スペシャリスト
NPO法人 心・体・食サポート協会理事
インド中央政府公認ヨーガ講師

札幌市すみかわ地区センター

札幌市南区澄川4条4丁目4番40号

TEL 818-3035