

平成 30 年度 すみかわ地区センター講座

# 若石(足もみ)健康法講座

～体の疲れを足もみで解消しよう～



夏に向かっての体の調整をする、簡単・安全・  
即効性のある足もみを楽しく学びます

1. 講座日程  
・内容  
(全3回)

1回目	6/23(土)	・足全体を簡単にもむ方法 ・腎臓を元気にする足もみ方法
2回目	6/30(土)	・夏冷え対策の足もみ法
3回目	7/7(土)	・免疫力を高める足もみ法

2. 時 間 10時00分～12時00分
3. 受付期間 5月14日(月)より 窓口又は電話にて受付
4. 受講料 2,100円 (教材費別途 108円)
5. 定 員 先着20名
6. 場 所 集会室AB
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