

# 若石(足もみ)健康法講座

簡単・安全・即効性のある足もみを覚えて、冬に向けての冷え対策と健康管理をしましょう！

1. 講座日程  
・内容  
(全3回)

1回目	11/4(土)	腎臓を元気にする足もみ法
2回目	11/11(土)	呼吸器を元気にする足もみ法
3回目	11/18(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 10月11日(火)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 (ウエルネット主宰)



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