

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

～呼吸器の機能を高めよう!～



秋に向けて呼吸器の機能を高める簡単・安全・即効性のある足もみのセルフケアを楽しく学びます

1. 講座日程
・内容
(全3回)

1回目	9/22(土)	*足全体を簡単にもむ方法 *のど・気管・肺を元気にする足もみ方法
2回目	9/29(土)	*免疫力を高める足もみ法
3回目	10/6(土)	*風邪対策の足もみ法

2. 時間 10時00分～12時00分
3. 受付期間 8月17日(金)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