

～足裏とふくらはぎは健康のバロメーター～

## 自分でできる足もみ健康法



※イメージ

定員  
15名

2回コース

10月11・25日  
(水)10:30～12:00

受講料 4,536円(2回)  
持参品 足に塗るクリーム・タオル  
水分補給・あれば足揉み棒



講師 横内 理香 よこうち りか

国際若石マスターズ協会講師  
リンパセラピスト  
中央文化教室では毎回おなじみの人気講師、  
自分でできる足もみ健康法講座は多くのファンが  
いる人気講座です。

10/11  
ふくらはぎを揉んで、簡単足チ  
ェック  
10/25  
リンパの流れを良くして、免疫  
力を高める

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ 中央文化教室

011-222-4639

札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサッポロビル3F 受付時間/10:00～17:00(月～金)・10:00～16:00(土)・日祝休み