

8月22日(水)10:00より受付開始

～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

10名



講師 横内 理香 よこうち りか

若石リフレサロン トライアングル主催

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月 26日  
11月 9・30日  
(金)10:30～12:00

10/26

身体の汚れを流す  
(腎臓、膀胱の強化)

11/9

お腹の冷えは万病の元  
(大腸、胆嚢の強化)

11/30

リンパの流れを良くして免疫力を高める

受講料 5,508円(3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

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