

## 新設講座

# 「100均 青竹ふみ活用法」講座

10・11・12月：3ヵ月コース(全6回)



100円ショップで販売している

「青竹ふみ」は、上手に活用すると体がポカポカしてきて足裏を柔軟にすることができますが、あまり使われていないという話を良く聞きます。

この講座では、青竹ふみの効果的な活用法を取り上げて、これから冬にかけて冷えがちな体の健康づくりに役立てていただきたいと思います。

- 講師 中村 利雅 (若石足もみ処中村屋)
- 日時 (月)10/1・10/15 11/5・11/19 12/3・12/17  
13:30~14:30
- 受講料 6,480円(税込)3ヵ月6回分/月2回
- 教材費 500円(青竹ふみ、反射区図表、資料)初回のみ
- 持参品 動きやすい服装、筆記用具、タオル、飲み物

※申込締切日 9月28日(金)

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡1条5丁目コープさっぽろ東光店2F

受付時間(月~金)10:00~19:15(土)10:00~16:15(日)休業