

疲労回復

痛み軽減

おうちリフレ教室

おうちで家族や大切な人を癒す
やさしいフットマッサージを学びませんか？

専門の講師が、リフレクソロジーの基礎から
ご家庭でできるケアまで 丁寧にお伝えします。
レッスン中は受講者同士でペアを組み、
実際に体感しながら学んでいきます。



3回を通して、“癒す手”と“癒される足”的両方を体験できる内容です。

- ・日 程：12月12日、19日、26日（金曜日 全3回）
- ・時 間：11:00～12:00
- ・場 所：健康文化センター5階【リラックスルーム】
- ・対 象：3回すべてに参加できる方
- ・料 金：一般料金（410円/回 シルバー100円/回）
※シルバーとは大口町在住の65歳以上のいきいきカード会員の方です
- ・定 員：12名
- ・申 込：健康文化センター5階受付の予約表へ記入
- ・インストラクター：新谷 誠司 先生
- ・持 ち 物：大きめのタオルを2枚お持ちください。
※バスタオル程度の大きさがあれば十分です