

疲労回復

痛み軽減

# おうちリフし教室

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”の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