

第1回女性講座「健康講座」

足裏健康法のご案内

～ リフレクソロジー講座 ～

残暑の候、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

見出しの件につきまして、第1回女性講座「健康講座」を下記の日程で開催致します。

内容は「足裏健康法を学び体の調子を整えましょう」です。参加お待ちしております。

記

- 日 時 令和2年9月23日(水)19:00～19:40

- 場 所 ふたぐちコミュニティセンター 多目的ホール

- 講 師 沖田 雅美 先生

(RTA 認定ゴールドライセンス認定講師・little clover 主宰)

- 内 容 足裏健康法を学び、ご自身の足にトリートメントを施しマッサージをしていきます。リフレジェルのフットセルフケアで体調を整えましょう。

- 参加費 無料

- 持ち物 バスタオルやヨガマットなどご自身の下に敷きますので持参ください。
ウエットティッシュ及びタオル(活動後足裏を拭きます)



- マスク着用で参加下さい。
- 入退場では消毒をします。
- 間隔を空け、時間短縮で活動します。



～ お願い ～

役員の方は令和2年9月5日(土)まで、ふたぐちコミュニティセンター前郵便受に投函願います。

キ リ ト リ

第1回女性講座 「健康講座」参加申込書

自治会名・班

役員氏名 (必ず記入)

参加人数 人

※9月5日(土)までセンター玄関郵便受に投函下さい

氏 名

氏 名