

第3回心も体も健康講座

自分の健康は自分で守る!

7月2日(金)

心と体がほぐれて巡る… かんたん 足もみ講座 体質改善

疲労感

イライラ

落ち込む

生理前が辛い

副腎疲労をご存じですか?

ホルモンを分泌する臓器「副腎」はストレスによって機能が低下し、上記のように様々な体調不良をもたらします。最近注目されている「副腎疲労」の原因を知り、症状を和らげるための効果的な方法を学びましょう。自分や家族の健康を足もみで改善!

足を揉むとなぜ健康になる?

～若石健康リフレクソロジーの効果～

- 血行促進により細胞に酸素と栄養が運ばれ、元気になります
- 老廃物が排出されやすくなります
- 臓器や器官の働きが正常になります
- ホルモンバランスが整います

■講座のご案内:2021年7月2日(金)

●ご希望の時間帯と内容をお選びください。

- ・午前の部:足もみ講座(10時～11時30分)副腎疲労のことや、自分で足をもむ方法を学びます
 - ・午後の部:足もみ体験(13時15分～14時30分)プロによる足もみを30分受けていただきます
- 午前か午後のいずれかをお選びください。両方にご参加される方はご昼食をご用意ください。ご希望の方はオーガニック弁当(500円)もご注文できます(お申込みフォームをご利用ください)。会場でお召し上がりいただけます。

●定員:午前は4～6名様/午後は先着2名様

※新型コロナの感染拡大状況によって、定員に増減がございます。ご了承ください。

●参加費:午前1,500円(お茶代含む)/午後3,000円(30～40分)

※午前のレッスンを受けてくださった方は、午後は2500円でご体験いただけます。

●持ち物:午前に参加する方はオイルやボディクリーム、ふくらはぎまで上げることのできるズボン



- 会場:久覚寺/親鸞上人を宗祖とする浄土真宗の本願寺派
- アクセス:大阪市生野区林寺 4-3-28
- インスタ:<https://www.instagram.com/kyukakuji/>



お申込みは裏面へ

上記 QR コードからも
お申込みいただけます