

\*シンコーグループ自主事業\*

# 足もみ健康教室

～足揉みで肩こい・腰痛を解消しよう!!～




足には健康につながるツボが沢山あります。  
それぞれのツボがどこに作用し、どんな効果があるのかを、自分の足を揉みながら体験し、  
これからの健康生活に取り入れてみましょう。

今回は、手による足揉みに加え、棒を使った足揉みも行います。

開催日時	2018年10月26日・11月2日(金) [全2回] 14:00～16:00				
会場	東生涯学習センター 2階 第1・2和室				
費用	1,000円	対象	一般	定員	20人
持ち物	お水または白湯(500ml)、フェイスタオル、ハンドクリーム				
服装	ひざ上まで上がるズボン・足揉みは裸足で行います。				
講師	官足法友の会 認定講師 足もみ健康倶楽部 代表 小山 由佳莉				
申込方法	【往復はがきによるお申し込みの場合】 下記の往復はがきの記入例をご参照ください。				 電子申請サービス
	【インターネットによるお申し込みの場合】 名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。 《パソコン版》 <a href="https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/">https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/</a> 《携帯電話版》 <a href="https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/">https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/</a>				
申込締切	2018年9月27日(木) 必着 (※申込は往復はがきか電子申請のいずれか1人1通までとさせていただきます。)				
抽選	定員を越えた場合は抽選を行い、抽選結果を返信はがき・メールにて連絡します。(※定員に満たない場合は窓口にて先着順に追加受付を行います。)				

## 【往復はがきの記入例】

<返信おもて>	<往信うら>	<往信おもて>	<返信うら>
62 □□□-□□□□ 返信 氏名 あなたの住所 □□□-□□□□	①足もみ健康教室 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号	62 461-0004 往信 名古屋市東区 葵1丁目3番21号 東生涯学習センター 行 □□□-□□□□	何も記入 しないで ください 

名古屋市 東生涯学習センター TEL:052-932-4881

※この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。