

もりのカフェ

第17回
1月18日(土)
13:30~15:30

足もみでセルフケア

～足はあなたの主治医です～

足は、あなたの健康状態を映し出しています。例えばむくみで、全身の疲労やコリが溜まり、血液やリンパが停滞していることがわかります。

今回は、足もみで体を癒す方法をお伝えします。自分でできるチェック法を知ることによって健康への不安や心配を解消しましょう。そして、家族や大切な方のために役立ててください。

すぐに始められる実践法をお伝えします。

根本 洋子氏



プロフィール

セルフリライアンス美と健康塾代表若石健康法(台湾式リフレクソロジー)、足つぼ自立健康法日の出足心法員資格者、腸もみリンパセルフケア指導員、健康管理士指導員、食学アドバイザー、分子栄養学アドバイザー、映画上映コーディネーター
20代はテレビ・雑誌などのスタイリスト。結婚出産を機にセラピストに転向し、2万人以上の人と関わる。自分の健康は自分で守る、セルフケア実践法を指導している。

会場

ときわの杜 地域交流ホール

費用

300円 (スムージー付き)

定員

20名

■要ご予約■

電話、メールまたはときわの杜受付にてご予約ください。

電話 043-485-3711

メール info@daisen.or.jp

内容

- 足で見る健康状態
- セルフケア法

今後のカフェ開催日

第18回 2020年3月14日(土)