

足もみの会



セルフケアで心と体を調える

私達は氣功体操と足もみを組み合わせて体質改善を目指す会です。
氣功体操は体の自然治癒力を高め体と精神の鍛練を同時に行えることが出来
お子様から年配の方までどなたにでも出来る動きです。

足もみは生活習慣病の予防と根治を目指して体系化された足もみ健康法
(官足法) です。

ご家庭でも気軽に実行できるようになります。

全身の血流が良くなり、免疫力が正しく働くようになる、今また注目を集めて
いる健康法です。

開催日時 : 2024年5月11日(土) 10時~12時

会場 : みらい平市民センター 3階

※月に1回市民センター3階にて氣功体操1時間、足もみ1時間を開催しています。

※当日は、バスタオル、お飲み物をご持参の上で動きやすい服装でいらしてください。

また、素足になりますのでソックス等すぐに脱げるものでお越してください。

ご参加希望の方は、事前に下記までご連絡をお願いいたします。

《 足もみの会 》

連絡先 : 黒澤 佳子 (クロサワ ヨシコ)

メールアドレス : kurosawa9429@gmail.com

電話番号 :