



岡垣町中央公民館
ライフスタイル講座受講生募集



足裏から体を整える！

自宅でできる足もみ健康教室

最近「疲れやすい」「体が重い」「肩こりがひどい」と感じている方。そんな体の不調を改善する方法として「足もみ」が注目されています。「足もみ」は足裏の反射区を刺激することで、血流促進や内臓機能活性化へと導き、免疫力向上、代謝力向上が期待できます。

いつもの生活に「足もみセルフケア」を取り入れ、寝たきりや認知症予防等に活かしていきましょう。



主催 岡垣町教育委員会

とき 令和8年4月26日（日）10:00～12:00（受付 9:45～）

ところ 岡垣町中央公民館 **講師** 梅谷 恵美（国際若石認定プロ）

対象 16歳以上の方（高校生可）10名程度 ※町内・町外問わず申込み可。

申込 ①②のいずれかで申し込みください。

- ① 下記申込書を公民館（中央、東部、西部のいずれかに提出。
- ② 右の二次元コードから申込フォームへ進み必要事項を記入。
※申込み多数の場合は抽選になります。その場合、岡垣町民を優先します。
当落の通知は講座の1週間前をめぐにお届けします。



費用 300円

締切り 3月31日（火） **問合せ** 中央公民館 TEL282-0162

※受講者以外は会場には入れません。お子様の同伴もご遠慮ください。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・切り取り線・・・・・・・・・・・・・・・・

「足もみ健康教室」申込書

締切り3月31日(火)

フリガナ		性別	年齢
氏名		男 女	
自宅住所	〒 -		
電話番号			

※電話番号は、日中連絡が付きやすい番号を書いてください。

※記入もれがないようお確かめください。