



## ママカレッジ

# セルフリフレクソロジー

足には身体全体が投影されている反射区があります。

リフレクソロジーはその足に触れることで身体全体のバランスを整える健康法。

また、血行を促進することから免疫力を上げる効果も期待できます。

何の準備もいらない手軽にできる健康法を体験してみませんか？

- 対象：子育て中のママ
- 講師：細野 和歌子 リフレクソロジスト
- 日時：2019年6月18日（火）

AM10:30～AM12:00

- 場所：NPO楽膳倶楽部（練馬区旭町 1-31-4）

- 定員：7名

- 参加費：500円

- 持ち物：バスタオル・筆記具

- 主催：NPO楽膳倶楽部

<http://www.rakuzenkurabu.jp>

- 申込：TEL 03-6915-6300

メール rakuzen@tokyo.nifty.jp

\*リフレクソロジーの後は体にやさしいご飯はいかがですか（500円）



情報交換に！楽しい居場所に！  
楽膳倶楽部は子育て中のママを応援しています！