令和８年度 豊田公民館 生きがいづくり講座

足裏健康法
～冬の温活リフレ～



冬の冷え対策に。。。

足先が冷える、不調を感じる、なんとなくだるい・・・
そんな悩みをなんとかしたい方へ、自宅で簡単にできるセルフケアをご紹介。足裏リフレクソロジーで、免疫、代謝、血流、３つの力をまとめてアップ！
寒い季節を乗り越える冬の温活をしましょう。

リフレクソロジーとは・・・

身体の臓器や骨、神経などの各部分は、足や手などに反射関連していると考えられています。その“反射区”を刺激することにより、全身の機能を活発にし、健康維持、増進、リラクゼーションなどを促す健康法です。

日　時	１回目　12 月 2 日（水）　足裏セルフケア　基礎編 ２回目　12 月 16 日（水）　ふくらはぎケア　応用編 午後 1 時 30 分～3 時
場　所	豊田文化センター（豊田公民館）１階 日本間
講　師	リフレクソロジスト　山崎 美津子さん
対象･定員	市内在住の方 12 人
材 料 費	500 円（1 回目のみオイル代）
持 ち 物	バスタオル、フェイスタオル、飲み物
そ の 他	ひざ下まで素足になります。
申込受付	11 月 16 日（月曜日）午前9時から



■お問い合わせ･お申し込み■ 豊田公民館　☎ 38-2922
※平日午前 9 時～午後 5 時の間にお申し込みください。