

# ときめきセミナー

第13回 12月21日(日) 13:30~16:00

## 足のセルフケアで リラックス&デトックスしよう!

手足の冷えや肩こりが悩ましい季節到来。フットケアセラピストを講師に迎えて、足のセルフケアの基礎を学びます。足には大事な**つぼ**が集まっていますが、特に足の裏は「第2の心臓」「全身の地図」などと呼ばれていますね。足つぼの基礎知識とリンパマッサージの基本を学んで、自分の健康維持に役立てましょう。足浴などの介護場面にも活かせる内容です。

講師：日本リラクゼーションフットケア協会セラピスト  
白石奈緒子



参加料 ¥1,000 (税込) ドリンク付

ときめきセミナーは気軽に参加できる“学びと交流の場”です。  
次回は1月18日(日)開催予定

【お問合せ・お申込み】

電話：089-994-8220

Fax：089-994-8221

[parati-hty@rouge.plala.or.jp](mailto:parati-hty@rouge.plala.or.jp)

<http://ohuku-hty.jimdo.com>

ほっとサロンおふく

伊予市下吾川 951-1 (株)Para ti

