



# フットセルフケア教室

ご自身で足裏から健康チェック！  
ご家庭でもできる簡単なセルフケアで  
疲れにくい身体に！



## 日程

・上ヶ原公民館

10:30～12:00

10/4,11/1,12/6,1/10,2/7,3/7

持ち物:飲み物  
参加費:1,000円

単発受講可能です👍

・神原公民館

15:30～17:00

10/4,11/8,12/6,1/10,2/7,3/7

・大社公民館

10:30～12:00

10/23,11/27,12/25,1/22,2/26,3/26



靴下など裸足になれる状態でお越しください。

申込み  
フォーム



お申し込み  
お問い合わせ

Tel 090-9048-6456 松井  
✉ p.m.a.130369@gmail.com