

南風（みなかぜ）健康講座 《 足揉み健康法 》



足ツボリラクゼーションR I R Aでは、^{そくいじゆつ}足医術を用いて

自分でできる《足揉み健康法》を伝えています。

「慢性病は足の血行不良から来ている」と言われるほど、足には臓器や内分泌腺と密接に関係する神経の足診区がたくさん集まっています。その足診区の血液循環が阻害されることにより、頭痛・肩こり・便秘・高血圧・糖尿病・ガン等さまざまな病気を引き起こします。

リュウマチの方は腎臓の足診区が固まっています。癌の方は癌のある場所やリンパの足診区がとても痛みます。便秘の方は腸の足診区が固くなり痛みます。

このように、足には表に出ない体の中の異常を教えてください、足のリンパの診区や内臓や肩や腰や大腸、胃などの診区を揉むことにより大きな病気の予防になり早めに痛みや薬から解放されることにもなります。



足揉みは面倒と思われがちですが、自分で悪いところを発見できたり、ちょっとした腰の痛みや膝の痛みが薬を使わずに自分で治せたら・・・それはとても嬉しいことだと思います。

ぜひ、自分の体と向き合っ少しづつ一緒に勉強してみませんか？

《テーマ》

- 第一回目 リンパマッサージと肩こり
- 第二回目 リンパマッサージと腰痛
- 第三回目 膝痛・坐骨神経痛

《日程》

- 5月 9日（月） 10時半～12時
- 5月 23日（月） 10時半～12時
- 5月 30日（月） 10時半～12時

《持ち物》 薄手のフェイスタオル

《 定員10人 》

《料 金》 3回分 5,000円（1回のみ参加は2000円となります）

★初回のみ足もみ用棒400円が実費となります。お持ちの方はご持参ください。

《講師》 足つぼリラクゼーションR I R A（与野本町駅） 高橋美幸



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

足揉み健康法講座 申し込み書

お名前	ご住所	電話&メール	領収書