

6ヵ月
講座

足もみメソッド官足法

“自分や家族を守る” 実践！フットマッサージ



体の異常はまず足に現れます。

健康の維持・向上をはかりたい方、
不調を抱える方に出会ってほしい、
足から変わる効果抜群のメソッドです。

足裏やふくらはぎの基本的なもみ方や、
季節ごとの不調への
対処の仕方なども学びます。

腰痛、ひざ痛、血圧異常など
克服したい症状がある方にも
おすすめです。

女性対象

【官足法とは】

足は心臓から一番遠くにあり、くまなく揉むことで血液循環を促し自然治癒力が高まります。いつでもどこでもでき、副作用がないすばらしい健康法です。

◇ 講 師 官足法究楽部認定講師 後藤 絵未

◇ 開講日 2023年度 4～9月（全6回）
第2火曜 10：15～12：15
日程：4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12

◇ 受講料 6ヵ月（6回）分 12,375円（税込）※7月分以降は維持管理費を改定しております。

※教材費別途（テキスト代550円、足もみ棒660円）教室にてお支払いください。

◇ 持ち物 膝上10cmまで楽に上げられるズボン、タオル2枚
クリーム（ハンドクリーム可）、お白湯、足もみ棒

※掲載写真はイメージです

お申込み・お問合せは窓口、フリーダイヤル、ホームページまで

※受講料には、維持管理費が含まれています。
※一部の講座の受講料には、音楽著作権使用料が含まれています。
※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途登録料550円（税込）が必要です。



フリーダイヤル



南大高 中日文化センター
Culture & Communication 中日新聞

0120-534-373

（月～金）10:00～19:00 第1・3（日）10:00～16:00
（土） 10:00～17:30 第2・4（日）10:00～13:00

ホームページ



〒459-8016 名古屋市緑区南大高二丁目450番地 イオンモール大高1階