



# 大人キャンパス スキヤット

20 弾

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。  
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。  
ちょこっと覗いてみませんか？  
毎月第 1 水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

今こそ免疫力 up！足の裏から健康に？

## 『セルフ足もみ体験会』

講師 国際若石健康研究会認定フット取得  
Luola 外川香織 さん

託児  
無料！

5月8日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00	足もみ体験～自分でできるようにピンポイントで指導～
11:10～11:45	ほっこりタイム
ところ	： 滋賀県立男女共同参画センター G-NETしが 1階 トレーニングルーム
参加費	： 200円（足つぼ棒、ハンドクリーム）お持帰り用
持ち物	： フェイスタオル
参加者	： 県民どなたでも 10名（素足になります）

☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせ  
はこちらのフォームから



E-mailでの申し込みはこちらから [npo\\_iyou\\_oumi\\_2008\\_4@lily.ocn.ne.jp](mailto:npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp)

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海  
〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2

【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621  
E-mail [npo\\_iyou\\_oumi\\_2008\\_4@lily.ocn.ne.jp](mailto:npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp)

【共催】滋賀県男女共同参画センター“G-NETしが”

\*G-NET カフェは『G-NETしが』と『IYOU淡海』が協働して開催する講座です。



## 足を揉むと何故健康になるの？

### (血流促進)

第2の心臓と呼ばれている足を揉むことにより、全ての健康の基本である血液循環を良くし、自然治癒力、免疫力を高めます。

### (きれいな反射区)

万病の元である足の老廃物を取り除き、体外へ排出します。

足の反射区を刺激することで、各臓器、器官の機能が正常化します。

### (身体のバランス)

東洋医学の理論を駆使し身体のバランスを調整して今の症状改善だけでなく全体的な体質改善を図ります。

若石健康法は、副作用のない自然療法です。  
足もみは毎日続けることが一番大切です。  
受講いただいた日から3か月揉んでください  
複数の自覚症状の改善が実感できると思います。  
但し、それぞれの体質や生活環境により時間がもう少しかかる場合があります。  
大切な事は「継続」です。



出張足もみサロン～Luola ルオラ～外川香織  
国際若石健康研究会認定プロ  
上級食育アドバイザー試験取得

次回 第21弾 6月5日(水)開催予定です。お楽しみに!!

## 参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名	ご連絡先 (携帯電話)	
託児の申込  有 ・ 無	ふりがな お子様の名前	ふりがな お子様の名前
	年 齢	才 ヶ月

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。(締め切り 5月1日)

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。