

# セルフフットマッサージで デトックス



足指・足裏・ふくらはぎをマッサージすることで、  
血液・リンパの流れがよくなります。

女性の天敵の「冷え性」「むくみ」の解消や  
「肌荒れ予防」に効果的！  
カラダがポカポカして寝つきもよくなる！

※足をマッサージするのでズボンでおいでください。  
※ノンカフェインの飲み物（常温）をお持ち  
いただくとより効果的です。

日時：11月15日（火）12:30~12:50

場所：207教室

定員：20名（先着順！）

申込方法：11月14日（月）までに、メールで下記まで。

[g-soudan@koeki-u.ac.jp](mailto:g-soudan@koeki-u.ac.jp) 学籍番号・名前をお忘れなく！

**当日のとびこみ参加もOKです！**



かやば とのおか  
担当：学生相談室（萱場・殿岡）

[Tel: 41-1120](tel:41-1120)