

リフレッシュ
効果

むくみ
解消

自然治癒力
アップ

申し込み
フォーム→



冬の寒さで固まった
体と心を解きほぐす

リフレクソロジー講座

~優しく足裏を刺激することでリラックスしながら心身を癒します~

3/13 Fri.

八代市公民館（千丁町）

受講料 1,200円 定員 20人

講師 山河ルミ子氏

ロイヤルセラピスト協会
認定リフレクソロリスト

【お問い合わせ】

八代市教育委員会 生涯学習課 TEL:0965-30-1110 FAX:0965-30-1120

申込書

講座名	リフレクソロジー講座		
住 所	〒 ()		
ふりがな 氏 名		年齢	歳代
電話番号			
mail(任意)			

日 時 令和8年3月13日（金）
19:00～20:30（受付：18:30～）

場 所 八代市公民館（千丁町新牟田1433）

講 師 山河 ルミ子 氏（ロイヤルセラピスト協会認定リフレクソロジスト）

対象者 市内居住者または通勤通学者で**健康状態が良好な方**

☆受講をお断りする方の例

- ・半年以内に手術を受けられた方
- ・骨折後3ヶ月以内の方、
- ・心臓病、高血圧、糖尿病等の持病がある方
- ・妊娠中の方
- ・足に外傷、感染症がある方
- ・当日発熱している方
- など

受講に不安のある方はあらかじめ当課へご相談ください。

定 員 20人

受講料 1,200円

持参品 除菌シート、バスタオル、膝上までめくれる服装でご参加ください。

締 切 令和8年3月5日（木）必着

申込方法 電話での申し込みはできません
 1) 申込フォーム（表面にあります）
 2) 申込書・はがき・FAX・メールによる申し込み
 ①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）④年齢
 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス（任意）を記入し申し込んでください

申込先 〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433
 FAX:0965-30-1120 mail:syogai@city.yatsushiro.lg.jp

注意事項 この講座は医療行為ではなく、リラクゼーションを目的としたものです。
疾病の治療や治癒を目的としたものではありません。受講後、痛みや
体調不良等が起きた場合は自己責任となることをご承知おきください。

その他の
 申込みが一定数に達しない場合は、開講しない場合があります
 定員を超えた場合は抽選となります。抽選後に受講の可否を通知します
 (メールアドレスを記入された方には、受講の可否をメールでお知らせします)
 講座中の様子を撮影し、市ホームページや広報紙等に掲載する場合
 がありますのでご了承の上、受講してください