



楽しく学んで  
免疫力アップ  
しませんか？

子どもが教える「探究くらぶ」  
かんたん竹ふみ教室

【実技講師】

若石子連れ足もみサロン  
cocoa 近藤ひとみ

【座学講師】

若石健康普及指導士  
トモッキー(11歳)

とくしま  
創生アワード  
2023  
学生賞

10/17(木)

9:00～10:30

場所:とくぎんとモニアリーナ  
(市立体育館)

徳島市徳島町城内6番地

参加者  
募集



【座学】

- ・足もみの歴史
- ・足もみを行う際の注意ポイント等

【実技】

- ・反射区を意識した効果的なふみ方

【当日準備していただくもの】

- ・運動しやすい服装(ズボン推奨)
- ・靴下(ストッキングは不可)
- ・水分補給できるもの・タオル

《参加料金》

1人 800円

※税・保険料込み

※駐車場無料

《募集内容》

50歳以上の男女

20名程度

※先着順となります

《プレゼント》

自宅でも使える  
ふみ板プレゼント♪



お申し込み・お問い合わせ先

徳島市体育振興公社 ☎ 088-654-5188 までお電話ください