

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

# 中村屋通信

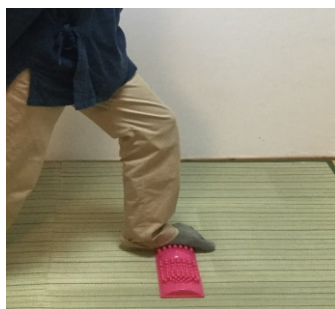
若石足もみ処 中村屋発行

第61号 2018年 12月

☆新しい講座 & 特別キャンペーンのお知らせです！

今年も残りひと月になりました。今月から始まる新しい講座と、年末年始特別キャンペーンのご案内です。

♪東川せんとぴゅあで「土曜日の足もみ&ハンド講座」始めます！



10月に東川キトウシ森林公園で行っていた講座が終了してしまいました。幅広い年齢層の方、東川近郊の方も足を運んでくださる流れができてきたところだったので「これをなくすのはもったいない」と思って、新しい講座を始めます。場所は東川町中心部の「せんとぴゅあII」どの年齢層の方も、旭川や東神楽など近郊にお住いの方も参加可能です。

第1回(12/22)の講座は「100均の青竹ふみを使った足もみ」を行います。良く知られた青竹ふみですが、やり方をちょっと工夫すると、とても大きな効果を得られます。足先などが冷える方におススメ！料金に青竹ふみ1個も含まれています！お誘いあわせの上、ぜひご参加ください！

※初回サービスです(^\_^)

## 若石足もみ処中村屋「土曜日の足もみ&ハンド講座」

第1回	2018年12月22日(土)	10:30~11:30
第2回	2019年1月26日(土)	10:30~11:30
第3回	2019年2月9日(土)	10:30~11:30
第4回	2019年3月9日(土)	10:30~11:30

- ・場所 東川町複合交流施設せんとぴゅあII 体験室 または 多目的室
- ・料金 1,500円(1回) ※足もみ棒などご希望の方は、別料金で斡旋します。
- ・持ち物 動きやすい服装、ハンドタオル、ハンドクリーム、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、足もみ棒(お持ちの方)
- ・定員 15名
- ・お申込み 080-6064-8345 LINE@でも申し込みできます。QRコード→  
またはメール ashimomi\_nakamura@yahoo.co.jp



LINE@

できれば、4月以降もこの講座を継続したいです。理想としては、テーマを決めなくても、「何となくスッキリしたいな」と思った時に、誰でもフラッと参加できるような講座が毎月1~2回できたらいいと思います。今回は土曜日に設定しましたが、この他に平日の日中や平日夜にも同じような講座ができれば、本当に理想的ですね。ゆくゆくは、そうなると思います。

裏面は、施術料金を割引する年末年始特別キャンペーンのご案内です！

## ♪好評につき第6弾！年末年始特別キャンペーン



ご好評をいただいているキャンペーンの第6弾！年末年始の間、施術料金を割引するキャンペーンを行います。いつもたくさんの方にご利用いただき、早い段階でご予約で一杯になる日もあります。ぜひ日頃のお疲れを足もみやハンドソロジー、整体でスッキリさせて、新しい年を迎えましょう！

### ～キャンペーン期間～

年末の部 2018年 12月24日（祝・月）～12月28日（金）

年始の部 2019年 1月 4日（金） ～ 1月 6日（日）

※12月29日（土）～1月3日（木）はお休みです。

### ～キャンペーン料金～（全て暖房費が含まれています）

若石足もみ + ハンドソロジー + 足圧整体 おすすめコース（150分）

通常料金8,000円⇒6,300円

若石足もみ + 足圧整体セットコース（120分） 通常料金6,000円⇒4,800円

若石足もみ または 足圧整体 または ハンドソロジー基本コース（60分）

通常料金4,000円⇒3,300円

※回数券等、他のキャンペーンとの併用はできません。

※出張料 500円（旭川近郊以外への出張は、ご遠慮させていただきます）

※食後1時間以内の方、妊娠中・生理中の方はご遠慮ください。

## ☆何度も書きますが、「お風呂に入ろう！」



今シーズンは記録的に遅い初雪でした。雪が降らないと防寒着を着ることをためらったり、暖房を控えめにしたり、体調管理に迷った人も多かったのではないのでしょうか？長期予報だと「高めの気温」という予報ですが、この先はいつも通り雪も降るし、気温も下がるでしょう。そういう時はやはりお風呂！

むくみや冷え性の解消、自律神経を整える、睡眠の質の改善など、お風呂に入るとは良い効果がたくさんあります。なかなか体の疲れが取れないという方は、ぜひお風呂入ってください！もし大変なら足湯だけでもOKですよ！

国際若石健康法



発行元

若石足もみ処

中村屋

北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

ホームページ <https://ashi-nakamura.jp>

メールアドレス [ashimomi\\_nakamura@yahoo.co.jp](mailto:ashimomi_nakamura@yahoo.co.jp)

Twitter @ashi\_nakamura

LINE@ @gre5416w

ブログ 「足もみ屋のお天気屋～きまぐれ～なブログ」

<http://ashi-otenkiya.jugem.jp/>

ホームページ



ブログ



LINE@

