

# リフレクソロジーはじめました



気持ち良くて  
夜、よく眠れるよ

リフレクソロジーとは、

リフレックス=反射と

オロジー=学問という2つの単語が組み合

わさってできた言葉です。

手や足にある反射点を押したり返ったりすることによって全身にリラククス効果を

及ぼすと言われています。

また、心身のケアにも効果的だそうです。

ぜひアーマビリータでお試しく下さい。



10分温め、その後10分ほどの簡単なマッサージを行います。

冷え症の方や、むくみが気になる方にお勧めです。

体も温まり、よく眠れるようになっただの声も聞きます。

詳細は、相談員、中村まで。



# 毎日



# アーマビリータ