

学習計画表

講座名 足つぼ体操

講師: 泊 平八郎

回	日程		学習主題	学習内容	備考
1	6/5	水	つぼと健康	足底重要穴(特に3穴) 足の井穴について	開講式・オリエンテーション
2	6/12	水	つぼと健康	足の下肢重要穴 無病長寿穴 健康予防穴	
3	6/19	水	つぼと健康	足全体の重要穴 全身的健康穴について	

☆ 学習時間 13時30分～15時30分

☆ 準備する物 筆記用具、動きやすい服