



令和6年度
余子公民館 公民館講座

自分の健康は自分で守ろう！

足つぼセルフマッサージ教室

開催日 令和6年7月25日（木）
講師 高間 順子 さん

専用の棒で足つぼをマッサージしました。足のつぼと内臓は関連があるという講師の指導で、それぞれのつぼを力を入れて押すと、相変わらずの痛さなのですが、自身の健康を保つために積極的に先生に質問されていました。



先生が、つぼを押さされると良く効きます。
アイタタタ～((+_+))

ここを歩くことは、思いのほか痛いです！