

福定町会館へ出前講座しました！

## フレイル予防講座

令和6年度

余子公民館 社会教育講座

自分の健康は自分で守ろう！

開催日 令和6年10月28日(月)  
場 所 福定町会館  
講 師 角森 節子 さん  
和田 崇靖 さん  
恩田 愛嘉 さん

# 足つぼマッサージ教室

車を持たない方が参加しやすいように家の近くの町会館で開催しました。講師が足つぼを指で押さえてマッサージしました。つぼを押さえる痛みの感じ方がそれぞれ違い、すごく痛がる方、気持ちいいといわれる方もいて、賑やかな教室でした。

