



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10月24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。参加者は少なかったですが、先生が一人一人に手をかけてくださいました。



マッサージをする前と後では、前屈をして手をつくことが楽になりました。