



健康と不健康な人の違い、腎臓の働きについてわかりやすく教えていただきました。



家でもできるように、つぼの場所を教えていただきました。



先生が記されたつぼを専用の棒でグリグリとマッサージ!



施術後は、倒れこむ姿が…夜は熟睡できそうです。



before

なんてことでしょう！
施術後は前屈で、手の平が床につくまでに…



after

公民館講座

足つぼセルフマッサージ教室①

日時：令和7年4月24日(木) 10:00~

場所：余子公民館 2階 休養室

講師：高間 順子さん



講師に若石リフレクソロジストの高間さんを迎えて、自分でできる足つぼマッサージの方法を学びました。ひざ上10cmから足裏までの所が老廃物(添加物やPM2.5など)が溜まりやすく、つぼを刺激することで老廃物を尿と一緒に排出します。また血行もよくなります。体に不調があるほど痛みが強く、悲鳴や笑い声が部屋中に響いていました。足の裏がポカポカしたり、血色がよくなったりと効果が現れていました。