



高間順子先生がハンドマッサージをしてくださいました。



平林直樹先生、和田崇靖先生、前田祥子先生、由良奈美先生方がお手伝いをしてくださいました。

社会教育講座

フレイル予防

# 『足つぼマッサージ』

日時:令和7年7月15日(火) 10:30~  
場所:美保町会館(ふれあいの家)  
講師:高間 順子先生



順番待ちの間に、専用の道具をコロコロ転がして、自分でできるマッサージを行っています。

フレイル予防として足つぼマッサージの施術とハンドマッサージを受けました。前回に引き続き参加しておられる方は、「初めは痛くて跳びあがる感じだったが、今ではイタ気持ちいい」と話してくださいました。「血行がよくなり、ポカポカする」と言って効果を実感する受講生もいました。また、施術中の会話を楽しむ様子がみられました。足の指でジャンケンをするとよいことや、裸足生活がよいなどと健康の秘訣を聞いてうなずいている方もいました。受講生たちは、施術後に白湯を飲んで身体の浄化を試みて、足取り軽く帰路につきました。