

足つぼセルフマッサージ教室②

日時：令和7年9月25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 順子さんと、アシスタントに内田 卓さんを迎えて、グリグリ棒を使って足つぼセルフマッサージ教室が開催されました。最初に、つぼの位置と体の位置関係の説明がありました。足の裏にしるしをつけてもらいグリグリ棒を使って、体の中の老廃物を流します。老廃物がたまっていると、痛みがありました。老廃物を流したあとは、水分をたくさんとり尿と一緒にながします。みんなで、痛い痛いと言いながらも盛り上がりました。

セルフマッサージですが、講師の方がつぼの位置を教えてくれるので、足の血行が良くなり、むくみがとれて体が軽くなった気がしました。自宅でのやり方もおしえていただき、前回これなかった方にもお越しいただいて、みんなで学んで楽しい講座となりました。