

余子公民館 社会教育講座

フレイル予防講座

美保町会館で出前講座をしました

開催日 令和7年10月21日（火）

場 所 美保町会館

講 師 高間 順子 先生 和田 崇靖 先生

内田 卓 先生 前田 祥子 先生

影山 美由貴 先生

足つぼマッサージ



待ち時間も楽しくお話～

体が軽くなって～
ひらひら～



足つぼマッサージでは、最初は痛みを感じましたが、終わるころには、体がポカポカと温くなりました。

ハンドマッサージは、人の手でほぐしてもらうことで、気持ちまでほぐれるようで、リフレッシュできました。

初めて参加された方もいて、「気持ちがよかった」というお声をいただきました。

