

令和7年度  
余子公民館 社会教育講座



フレイル予防

## 「足つぼマッサージ」

開催日 令和8年3月9日（月）  
場所 福定町会館（ふれあいの家）  
講師 和田崇晴先生 前田祥子先生  
内田卓先生 渡辺典子先生



「痛くて涙、汗が出る〜！」



「痛いけど、気持ちいい〜」

フレイル予防として、足つぼマッサージを行いました。「痛い！」「汗が出る」という声や「痛いけど気持ちいい」「体がポカポカする」という声も聞けました。待っている間に、ごみ箱を折ったり話をしたり、和やかな雰囲気の中行われました。昼食のおいしいカレーをみんなで食べて楽しい時間が過ごせました。