



令和6年度
余子公民館 公民館講座

自分の健康は自分で守ろう！

足つぼセルフマッサージ教室

開催日 令和6年4月25日（木）
講師 高間 順子 さん

専用の棒で足つぼをマッサージしました。足のつぼと内臓は関連があるという講師の指導で、それぞれのつぼを力を入れて押し、思わぬ痛みに悶絶しながらの教室でした。参加者の一人が、「階段を降りるのが楽になった。」と早速感想を言われました。

