

共に学ぼう 足裏健康法



6月26日(金)掛二小体育館にて、あいにくの雨模様の中でしたが、渡辺正巳先生を講師にお迎えし、足裏健康法講座を行いました。40名近くの方がご参加くださり、ツボの位置やマッサージについて詳しく学びました。



腰がちょっと…、膝が痛い…と相談すると、熱心に話を聞きながら、ツボ押しとマッサージをしてくださいました。とても痛いのですが、みなさん我慢強い！！予定の9時を超えてしまいましたが、楽しく和やかな時間でした。ご参加の皆様、ありがとうございました。



次回は、10月30日(金)19時30分～ 健康はなまる講座コアストレッチングウォーキングを開催いたします。皆様のご参加をお待ちしています！