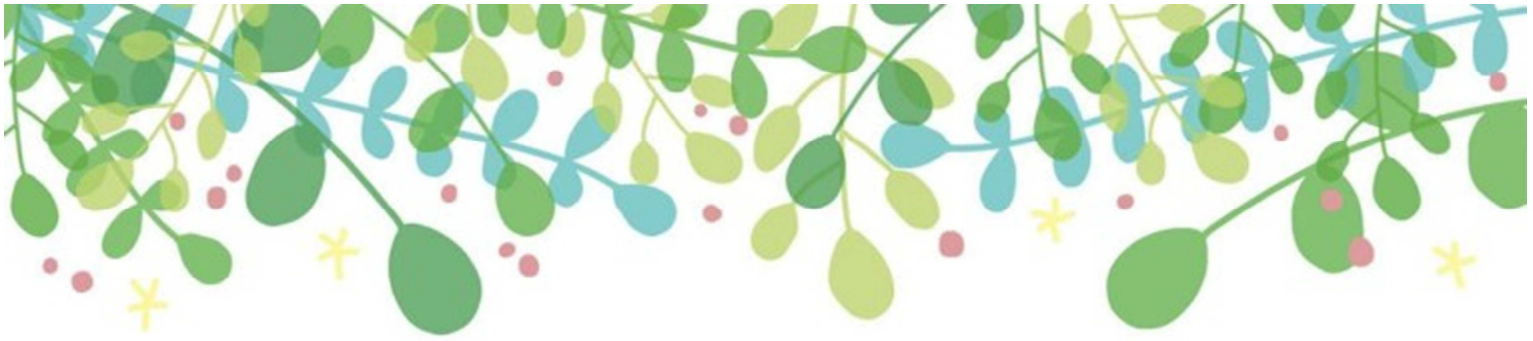




自分の健康は自分で守る 「足もみ体験講座」



5月19日(火)、「自分の足は自分で守る 足もみ体験講座」を行ないました。若尾先生と助手の先生から、ツボ押し棒の持ち方・押し方や反射区(神経の集中箇所)の場所等を丁寧に教えて頂きました。「勉強になりました。痛かったですが気持ちよくほぐれた気がします。頑張って未病に励みたいです。足裏の大切さが分かりました。」「健康について足もみが良いことが分かりました。」など、自宅でも続けたいとのお声をたくさんいただきました。足もみが習慣になると良いですね。

