

2022年5月20日・6月10日・7月1日

(全3回講座)

講師：若石 足もみサロン ゆらら 鈴木 由記子 氏

# 健康<sup>👣</sup>あしもみ教室 ~自宅でかんたんセルフケア~

日常の運動不足解消や血液・リンパの流れを改善し、体調を整えて、免疫力を高めていきます

第1回 5月20日開催



病気になりにくいカラダ作りのために!毎日短時間でいいので続けましょう!まずは3か月!

- ★血液循環が良くなり、栄養と酸素が全身へ行き渡やすくなります
- ★臓器の調子を整えます



手のデトックス体操

- ★手にも足と同じく、刺激することによって血行も良くなり、臓器も活発に動いて排泄効果が高まります



第2回 6月10日開催



足もみのポイント

- ★足とふくらはぎの全体をまんべんなく刺激しましょう
- ★イタ気持ちイくらいの強さでもみましょ
- ★呼吸を意識しましょう(押すときは息を吐く)

第3回 7月1日開催



- ふくらはぎを足首から膝に向けて流す
- 外側・・・すねにあたるころほぐして消化力アップ
- 内側・・・吸収、代謝力アップ
- 後ろ・・・循環力アップ
- 力は入れすぎ注意

ふみ板をお尻に敷いておしり歩き

肩をとんとん



指先からのったら、少しずつ前進、中心にのるまで体重を少しずつかけて、かかとまでゆっくりのりますよ



暑い季節でも  
足を冷やさない  
冷たいものの食べすぎ・飲みすぎ注意です



足裏から健康に!足もみを続けましょう!