令和8年度

# 第３回健康づくり教室

９月１０日（木）

第３回目は足もみ健康体操です。「第二の心臓」と呼ばれる足をしっかりもみほぐすことで
疲労回復、血行促進、デトックスなど体を整える効果があります。お家でできる足もみ体操さっそく実践です！




若石足もみサロンさくら館
講　師 内山　心葉 氏



先生の説明を聞きながら足の裏を丁寧にもみほぐします。足の裏には体中のツボが集まっていますよ。



足裏だけじゃなく体全体のツボや筋肉をほぐす体操も行います。おうちでも気づいた時にすぐできそうですね。





特別な道具がなくてもすぐできます！「ながら習慣」にして無理なく楽しく健康貯金を続けていけるといいですね