

公民館講座

ちょっこーやってミライ

2023.3.23

## 足つぼセルフマッサージ教室②

大好評につき、第2回目の開催となった「足つぼセルフマッサージ」。講師の高間さん、忍谷さんにぐりぐり棒を使って足裏のつぼの押し方を指導していただきました。時折・・・動物の悲鳴のような声もあがりましたが、参加者で日々継続することを誓いあいました。



大好評につき5月に3回目を開催します。