



公民館講座

令和5年5月19日（金）

「腸のおはなし」と「セルフ腸もみ」

講師：岩本 悦子さん

「腸ってなぜ大事なのか」そんな疑問を紐解いていき、講師の岩本さんの優しい口調に参加者皆さん終始リラックスした様子でした。ボールを使って腸を優しくマッサージし、一人一人のお腹を触られ「今の自分」を教えていただきました。参加者からは「腸がこんなに大事な臓器だと初めて知りました」「簡単なマッサージなので続けられそうです」と感想をいただきました。



まるで神の手・・・
今の自分の状態を言
い当てられました。

