

令和 4 年 10 月 5 日

高柳町地区内のみなさま へ

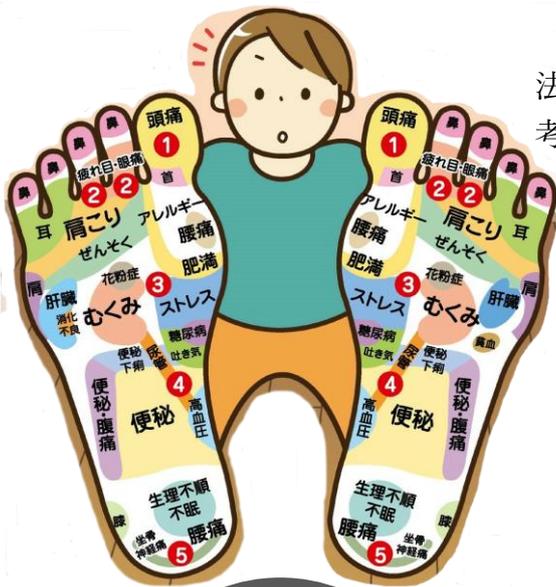
高柳地区コミュニティ振興協議会

高柳地区くらしのサポートセンター運営協議会

健康づくり応援（健康・福祉事業）

受講者募集

足つぼセルフケア講座



足裏のセルフケア方法やふくらはぎのリンパケア方法を学びながら、自分の生活習慣や健康状態について考えてみませんか？

下記の日程にて開催しますので、ぜひご参加ください。

講師：岩坂悦子 先生

（柏崎市エイジレス講座で指導される人気講師）

服装：膝が出せるような服装でお越しください。

持ち物：フェイスタオル・お使いのハンドクリーム

会場：高柳コミュニティセンター大会議室

10/28
(金)
10:30～

「新陳代謝を高める足つぼセルフケア」

足裏の刺激は、全身の血行を促進できるとされています。血行が良くなることで内蔵を活性化し、不要な水分などの老廃物を排出して、新陳代謝を高め健康増進につなげませんか？

※この講座は「くらしのサポートセンター和」との共同開催です。

11/8
(火)
19:00～

「冬、身体を温める足つぼセルフケア」

足裏には全身の反射区が投影されているため、適切に刺激を送ることで体調不良を改善できると考えられています。足の血行を良くして自律神経の改善、冷え改善、くすみ改善につなげませんか？

【お問合せ・申込み先】高柳地区コミュニティ振興協議会 (TEL&FAX:41-2234)

健康づくり応援（健康・福祉事業）「足つぼセルフケア講座」

実施日：①令和 4年10月28日

②令和 4年11月 8日

受講者名簿

	お名前	地区名	お電話番号	10/28	11/8
1	牧野 光子	岡田		○	
2	伊藤 淑江	岡野町			
3	大倉 富美子	岡野町			
4	金子 ユキエ	岡野町		○	
5	小林 美行	岡野町			
6	関井 ヨシエ	岡野町		○	
7	高橋 村	岡野町		○	
8	高橋 有為子	岡野町			
9	政 金 清美	岡野町		○	
10	米山 カツイ	漆島		○	
11	米山 マチ子	漆島		○	
12	樋口 満知子	塩沢			
13	樋口 百合子	塩沢		○	
14					
15					
16					
17					
				11名	