

令和 6 年 6 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

健康づくり応援（健康・福祉事業）

心と体の健康

## 足つぼセルフケア講座

～夏バテ防止の足つぼセルフケア～

# 未病のうちに治す ゆらら式で足から健幸

足裏は口ほどにモノを言う？  
足に内臓が全て反射している中国式  
「足反射療法」を北京で学び、国際足反  
射療法講師資格を取得した講師による家  
でできるセルフケア講座。

足には性格・思考・心の傷・遺伝・食事バラン  
ス…そして病気の前兆の“しるし”が現れます。

“しるし”を知って 100 歳まで毎日笑顔で健幸に過ごしましょう。

ぜひこの機会に自分の足裏の健康をチェックしませんか？



**開催日：令和 6 年 7 月 4 日（木）**

**午前 10 時 00 分～約 1 時間**

**会 場：高柳コミュニティセンター 大会議室**

**講 師：岩坂悦子 先生**（リラクゼーションゆらら柏崎）

**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**

**参加費：無料 定員：10名**

申込〆切：令和 6 年 6 月 28 日（金）

【お問合せ・申込み先】高柳地区コミュニティ振興協議会（TEL&FAX41-2234）

