

令和 6 年10月20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

～新陳代謝を促す足つぼセルフケア～

# 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 11 月 21 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：お使いのハンドクリーム・足ツボ棒**（お持ちの方）

**参加費：無料 定員：10名**

申込〆切：令和 6 年 11 月 15 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）

