

令和 7 年 7 月 5 日

高柳町地区内ののみなさま 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

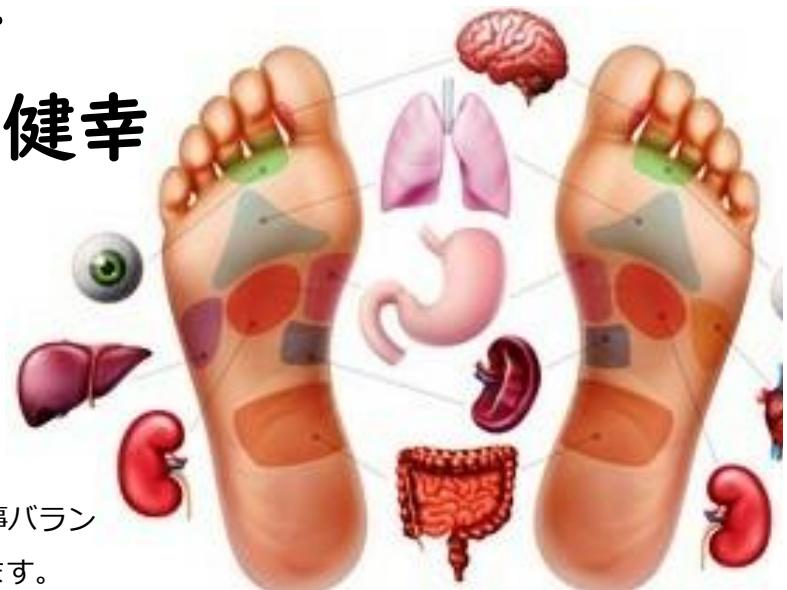
## 足つぼセルフケア講座

～熱中症・婦人病予防～

# 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 7 年 7 月 28 日 (月)

午後 7 時 30 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

申込み切: 令和 7 年 7 月 22 日 (火)

【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)

