

令和 7 年 11 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）

心と身体の健康

足つぼセルフケア講座

～認知症・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 11 月 20 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 7 年 11 月 14 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&FAX 41-2234）

