

令和4年度 万年青大学

大人のまなびば

夏の疲れを吹き飛ばせ!

# 誰でもできる！ 足もみ健康法



足もみで体と心の  
バランスを整えましょう

9月1日(木)実施

講師の稲垣康子先生

《リフレクソロジー》

足裏などにある身体全体の  
臓器や機関とつながっている  
神経反射領域を刺激することで  
各機関の働きを良くし、  
人間が本来持っている  
自然治癒力を高めます



10名の参加です



まず足の反射区について学び、その後自分で押してみました。  
個別に指導もしていただき、反射区の場所を確認。  
その人の疲れの様子によって、痛い場所も違います。  
終わったあとは、体スッキリ、汗もじんわりかいていました。



てこの原理を利用して  
こんな感じで…



いたた…

次回の「大人のまなびば」もおたのしみに！