

# おとなの知恵袋講座

## 足つぼ健康教室

台湾式足もみと呼ばれている、健康法です。

主に足裏の特定部位を押したり、揉んだりすることによって、血液循環が促進され、疲労の回復や自然治癒力が高まり、全身の健康改善を促す効果があります！

年齢に関係なく、人に頼らなくても、自分で刺激することができ、どなたでも無理なく続けられる足もみを体験してみませんか！！

- 日時** 3月2日(水) 午後2時～4時
- 場所** 坂戸市福祉センター 会議室
- 講師** 国際若石マスターズ正会員  
リフレクソロジスト  
片山 泰子氏

**対象** 60歳以上の市内在住・在勤者

**定員** 定員20名(先着順)

**参加費** 300円

**持ち物** 膝上までめくれるズボン・床用敷物(ヨガマット又はバスタオル)・ハンドクリーム(マッサージ用)・水筒(白湯)・フェイスタオル・筆記用具

**申込先** 2月3日(水)～

坂戸市社会福祉協議会 ☎049-283-1597



### ●●● 広告募集 ●●●

ご覧の「はんどtoはんど」来年度号へ掲載する広告を募集しています。

- ◆掲載方法 年3回発行「はんど to はんど」へ掲載
- ◆掲載規格 縦50mm×横90mm
- ◆掲載料金 1号につき 1区画 15,000円

\*その他詳細は 坂戸市社会福祉協議会  
☎049-283-1597 まで

### 求む 「はんどtoはんど」設置場所募集!

現在市内8カ所に年3回発行の本紙「はんどtoはんど」を設置させていただいています。さらに多くの市内の企業や施設等で設置していただいている場所を募集します。詳しくは、坂戸市社会福祉協議会 ☎049-283-1597まで