

# 足ツボで腰を軽くしてみよう！ ～簡単足もみセルフケア講座～



令和6年6月7日（金）に開催し、

13名の方にご参加頂きました。

指導の先生も丁寧に教えてください、

「今後役に立ちそう」

「原因が腰にあることがわかった」

などのお声をいただきました♪

元気に生活できるようにしていきましょう！

