

交流会を開催しました

本部・斐川支部合同

『足から全身の健康へ!! フットセルフケアで元気な毎日を』

日時：令和7年11月15日(土)10:30~11:30

場所：くすのきプラザ

講師：深眠フット®セルフケアトレーナー 細木律子さん

私たちの体は、足の裏で支えられています。
健康な体を作るために家でも簡単にできる
フットマッサージをお教えますね(*~*~*)



参加者の声

- ☺ 足の冷えが気になっていましたが、これからの季節にフットセルフケアを取り入れて寒さを乗り越えていきたいと思います。
- ☺ 足裏をマッサージすることで、体がポカポカしてきました。毎日少しでも足を触って、健康に気を付けていきたいです。
- ☺ 少しするだけで、効果があるのでびっくりしました!!
- ☺ 短時間でしたが、足の裏やふくらはぎがすごく大切だと改めて認識しました



平田支部

『のびのびヨガタイム~動物のポーズにチャレンジ~』

日時：令和7年11月23日(日)10:00~11:30

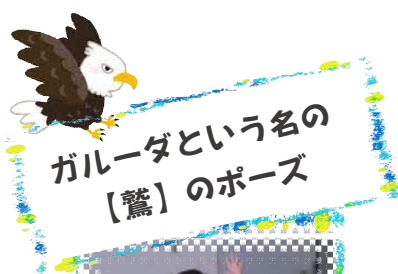
場所：平田ふれんどリーハウス

講師：ヨガインストラクター 荒木陽子さん

参加者の声



- ☺ 心も体もすっかりほぐれました。ヨガをする前と後での体が全く違っていました。
- ☺ 心と体は繋がっていると思うので前向きでいることは、とても大切だと思いました。
- ☺ 先生の温かい言葉、指導で心と体を豊かにしていただきました。



先生にしか
出来なかった
このポーズ!!
カッコいい
ですねえ~



お兄ちゃんのマネ~



上手だね~



ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

次回も会員の皆様の交流となる場が楽しくなるような企画をしていきたいと思ひます

Vol.39