「足から元気！足ツボ健康法」

～足の裏を押すだけでカラダが軽くなる～

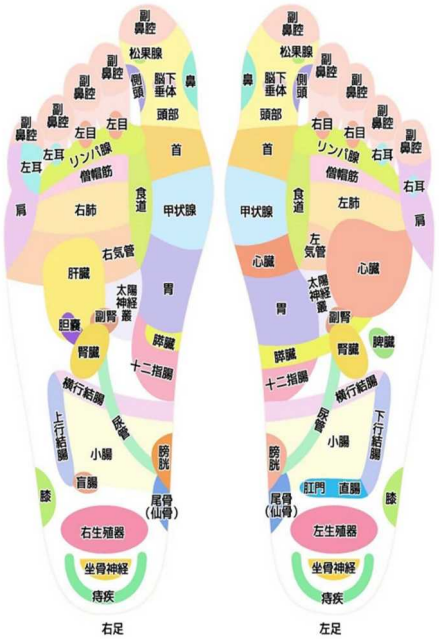
日時：７月７日（火）9:30～11:30



足の裏を押すだけで、身体が軽くなる！足ツボ健康法を体験しました。
講師の鶴田雅子さんに足裏の押し方やポイントを教えていただき、健康について楽しく学ぶことができました。







足元から健康づくりを始める、良い機会となりました。