

先日4月25日、NPO法人日本健康美容協会の第30回健康美容セミナーが高崎市総合福祉センターにて開催されました。

毎朝ウォーキングを行い、野の花を、こよなく愛する須藤会長のお話で開幕された今回のテーマは、「足もみで美と健康」足もみ体験学習講座です。

エコノミークラス症候群、予防に効果的な、足の血液循環総合研究にもなりました。体験実習には、30名近い人に参加して頂き、足の揉み方を学んで頂きました。

最初に、2人一組になり互い違いで足を揉み合い、後半は、自分自身でいつでも行える、セルフケアをご指導いたしました。

皆さん、最初は慣れない手つきでしたが、時間が経つにつれて手慣れてきたのか、楽しい雰囲気の中、会場は盛り上がりました。

最後に、自分達で揉んだ足の浮き出た血管を見て、驚きを隠せない様子でした。同時に、自分で出来るルーティンワークに感動して頂きました。

皆さんへ、セミナーの最後に必ず聞く質問があります。

「体も頭も楽になりましたか？」

勿論、今回の受講生も手を高く上げて「ハイ」と全員返事をして頂いたことを報告してセミナーレポを終了致します。

お忙しい中、沢山の人が御来場を頂きまして誠にありがとうございました。また、野花を愛する心の綺麗な須藤会長、この度は沢山のご縁を頂きまして誠にありがとうございました。

NPO法人日本健康美容協会様の益々のご繁栄を心より祈念申し上げます。

東京フットワン 院長 木暮 均



