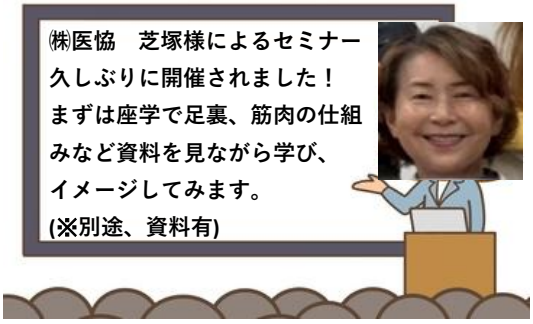
セミナー名	フ　ッ　ト　ケ　ア　コ　ミ　ュ　ニ　ケ　ー　シ　ョ　ン	
取組内容	・疲れの払拭 ・足の疲れと腰痛の関係 ・タオルギャザーとマッサージ	
実施時期	令　和　8　年　4　月　16　日	対象人数　5　人

詳細な実施内容
※コメント、写真や資料添付







タオルギャザー
足の指を使いタオルをつかみ持ち上げたり、投げたりします。床のタオルを持ち上げるのは意外と難しいです…



会長と北野さん、よく飛んでいました！
難しいのに素晴らしいです！

足のマッサージ
ツボを意識しながら足裏をマッサージ。
痛いツボは身体のどの部分か照らし合わせてみましょう！
他人にやってもらうと分かりやすく、効果も上がります！









添付資料の別紙	他　PDF資料あり
備考	