

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

# 中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第67号 2019年 6月

## ☆中村屋が担当している足もみ講座のご案内！（その2）

中村屋が東川や旭川で担当している足もみ講座をご紹介します2回目です。ぜひお近くの講座に足を運んでください。お待ちしております♪

### ♪道新文化センター旭川駅前教室「足もみ健康講座」

中村屋が開業した時から開講している講座です。月2回足もみのセルフケアの方法、症状別のもみ方などを、季節の健康に関する情報をふまえて取り上げています。

- ・日時 毎月第1・3金曜日 15:00～16:30
- ・場所 道新文化センター旭川駅前教室  
(旭川市宮下通7丁目旭川駅前ビル)
- ・受講料 8,424円(3か月、全6回)
- ・教材費 500円(初回)
- ・持ち物 筆記用具、動きやすい服装、  
ハンドタオル、飲み物、ハンドクリーム

お申込みは、駅前教室(0166-25-8806)まで



### ♪旭川市末広公民館「足もみサークル」

公民館事業の足もみ講座の受講生さんが中心になって立ち上げたサークルです。月1回集まってセルフケアの復習と、健康に関する情報の共有などを行っています。



- ・日時 毎月3土曜日 10:00～12:00  
(月により異なる場合もありますのでお問い合わせください)
  - ・場所 旭川市末広公民館(旭川市末広1条2丁目)
  - ・受講料 1,000円/月1回
  - ・教材費 500円(初回)
  - ・持ち物 筆記用具、動きやすい服装、  
ハンドタオル、飲み物、ハンドクリーム
- お問い合わせは、まず中村屋まで！

また、中村屋では足もみ講座の講師依頼も承っています。町内会やPTAでの集まり、会社の社員研修の一環として、公民館の健康講座など様々なご要望にお応えしますので、ご興味ある方はお問い合わせください。



お店で足をもんでもらうのも良いですが、やはり「自分の健康は自分で守る」のが基本。毎日の健康管理のために、ぜひ足もみの方法や技術を学べる足もみ講座に足を運んでください。お待ちしております♪

## ☆今月の中村屋主催「東川町 足もみ講座」は便秘がテーマです。

昨年12月より始まった講座で、どの年代の方も、東川以外にお住まいの方もご参加可能です！毎回一つのテーマに沿った足もみの方法を取り上げます。

6月のテーマ「便秘」⇒ 6/20(木)、6/29(土)

- ・時間 10:30～11:30
- ・場所 せんとぴゅあII 多目的室 または 体験室
- ・料金 1,500円
- ・持ち物 動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物、ハンドクリーム、ヨガマットまたはバスタオル
- ・定員 15名

お申込みは、下の電話番号、メールアドレス、LINE@からどうぞ！

## ☆目と首と肩こりと足もみ

毎年この時期に「目や首が疲れる」というお話を聞きます。そこで今月は、以前に取り上げた目や首のお疲れ、そして肩こりに関係する足もみの場所を再掲載します。お悩みの方は、ぜひ試してみてくださいね♪



### ♪目の疲れは、第2指と第3指

目の反射区は第2指と第3指にあたります。足と反対の手の親指で、指の茎の部分をつけ根の方向に、足の裏側、側面、甲側と万遍なく磨くようにもんでください。付け根のあたりをしっかりとむと視界もスッキリしますよ♪



### ♪首の疲れは、親指の付け根

首の反射区は親指の付け根のくびれている部分です。足と同じ側の手の親指と人差し指で挟むように掴み、ペットボトルのキャップを開けるようにグイとひねりながらもんでください。

### ♪肩こりは、第2指から第5指の付け根の丘

肩こりの筋肉「僧帽筋」の反射区は、第2指から第5指の付け根にある丘の部分です。足と反対側の手の人差し指を曲げて第5指側の付け根に当て、第2指の方向に向かって指の付け根に沿うようにもんでください。



☆発行元

若石足もみ処

中村屋

北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

ホームページ <https://www.ashi-nakamuraya.com>

メールアドレス [info@ashi-nakamuraya.com](mailto:info@ashi-nakamuraya.com)

Twitter @ashi\_nakamuraya

LINE@ @gre5416w

国際若石健康法



ホームページ



LINE@

