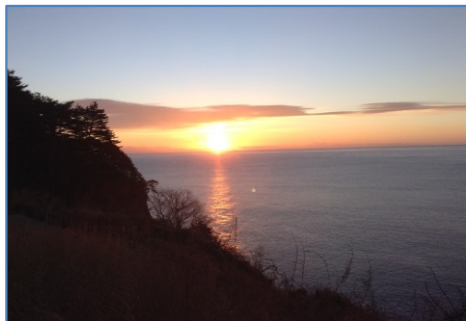


～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行
第74号 2020年 1月

☆2020年も中村屋をよろしくお願ひいたします♪



あけましておめでとうございます。中村屋はこの1月で開業10年目に入ります。これも皆様方のご利用とご声援のおかげです。心よりお礼申し上げます。これからもより良い施術、足もみ講座の開講のために努力してまいります。今後とも中村屋をよろしくお願ひいたします。

☆料金のお支払にauPayが使えるようになりました♪



この度、施術料金の支払いや物品の購入にauPayが使えるようになりました！auを利用していない方でも、auWALLETのアプリを設定し、チャージをすると使うことができます。お支払は店頭にあるバーコードを読み込み、金額を入力するだけなので、とても簡単。auWALLETポイントも溜まりますので、ぜひご利用ください。

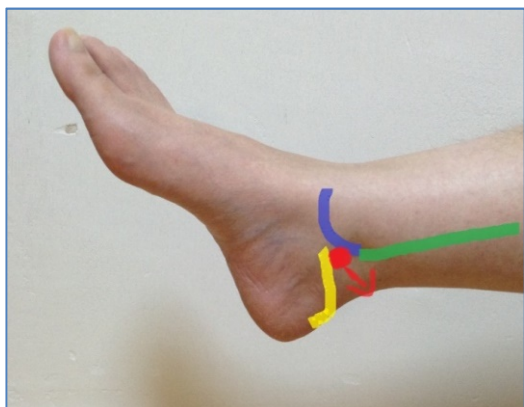
現在、その他のキャッシュレス決済ができるよう申請をしています。利用できるようになりましたら、改めてご連絡いたします。

※回数券の購入にキャッシュレス決済を利用することはできませんのでご了承ください。

☆今年も掲載します！腰が痛い時にはここをもむと効果的！

今シーズンは例年よりも積雪が少なめです。気温が高いためだと思われるのですが、こういう時は大雪になると雪が重く、雪かきの時に腰を痛めることもあります。そこで以前掲載して多くの反響をいただいた、腰痛に効果がある足もみの方法を再度ご紹介します♪簡単にできるのでぜひお試しください！

♪その1-くるぶし下の骨のキワをもむ

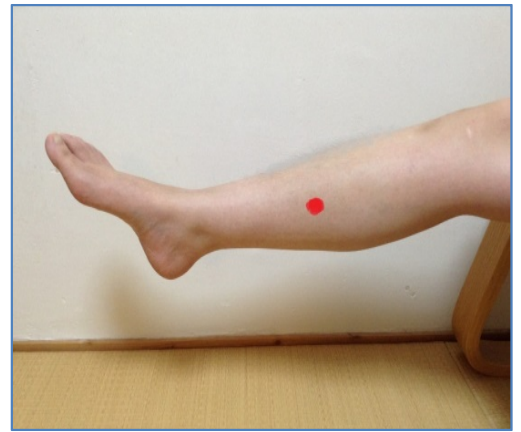


この場所とても効果あります。施術の時にも「腰が楽になった」とおっしゃる方多数。青い線はくるぶしの骨、緑はふくらはぎの骨、黄色はかかとの骨、それらが交わる赤い丸の部分をアキレス腱の方向に向かってもみます。あまり力はいれなくてもOK。しばらくするとその部分がスッキリへこんでくるので、そのくらいになったら大丈夫。外側も同様に。

☆腰が痛い時にはここをもむと効果的！その2

♪その2-ふくらはぎの内側をもむ

ぎっくり腰になりやすい人は、ふくらはぎが硬いことが多く、内側の真ん中くらいに痛いポイントがあります。そのポイントを中心にふくらはぎ内側の骨のキワから筋肉をはがすようなイメージでもみます。くるぶしのすぐ上からひざの下までまんべんなくもんで柔らかくしましょう。また内側だけでなく、外側や下側（アキレス腱の延長線上に膝の裏まで）も同じようにもむとさらに効果的です。



☆下川町で青竹ふみの講座を行います！



♪下川町公民館講座「青竹ふみの上手な活用法講座」

・1月29日（水）13：00～14：30

下川町総合福祉センターハピネス 大広間

下川町教育委員会のご依頼を受けまして青竹ふみ活用法の講座を行います。当日は公民館講座と高齢者学級の合同の講座です。お近くにお住まいの方にぜひご紹介ください！

・定員 15名程度

・参加料 無料

・持ち物 筆記用具、タオル2枚、動きやすい服装、

飲み物 ※ご自宅に青竹ふみがある方は、お持ちください。

お問い合わせ・お申込み 01655-4-2511 内線516（下川町教育委員会）

☆3月に施術料金の改定を行います。



昨年10月の消費税増税に伴い、電気料金などの光熱費も値上がりしております。またauPay等キャッシュレス決済の導入に伴い回数券などの見直しも必要になりましたので、2020年3月に施術料金の見直しを行うことになりました。

改定のポイントは、回数券を廃止しポイントカードを導入することと、施術料金の値上げの2点です。ポイントカードは一定回数の利用で施術料金をサービスします。また施術料金の値上げは数百円程度を予定しています。詳しくは来月号でお知らせいたします。何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願い致します。

☆発行元

若石足もみ処

中村屋

国際若石健康法



ホームページ



LINE@



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-nakamura.com>

メールアドレス

info@ashi-nakamura.com

Twitter

@ashi_nakamura

LINE@

@gre5416w