

簡単マッサージで疲労回復

さする&たたく



ふくらはぎや太ももの筋を軽くさすったり叩いたりしてほぐします

足指の曲げ伸ばし



片手でつま先を持って、曲げ伸ばしを行います

土踏まずの指圧



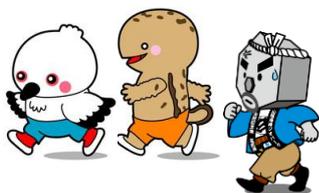
土踏まず全体を両手の親指で指圧します

足首まわし



つま先を持って、足首を大きくまわします

～豊岡市は“歩いて暮らすまちづくり”を推進しています～



豊岡市 健康増進課 成人保健係
電話 21-9095 (直通) FAX 24-9605