心と体を癒す
リラクゼーション講座

日々の生活の中で、なんとなく疲れている。そんなとき、誰かにやさしく背中をさすってもらうだけで心が軽くなることがあります。この講座では、特別な技術がなくてもできる「背中をさするリラクゼーション」を体験していただきます。
手のひらから伝わるぬくもりは、安心感や癒しの効果があり、ストレスの軽減やリラックスにつながります。 ぬくもりあるやさしい時間を、ぜひ一緒に体験してみませんか？

講師：赤十字健康生活支援講習指導員

日にち	時間	場所
9月10日（水）	13時00分～	佐見ふれあいセンター
10月1日（水）	13時30分～	蘇原ふれあいセンター
10月10日（金）	13時30分～	町民会館
10月15日（水）	13時30分～	黒川ふれあいセンター

※どなたでも自由に参加できます（予約不要）

～背中をさするリラクゼーションの効果～

①筋肉の緊張を和らげる
肩甲骨周りや筋肉のこわばりをやさしくほぐします。

②自律神経のバランスを整える
背中には副交感神経が多く通っており、やさしくさすることでリラックスできます。

③安心感・ぬくもりを伝える
母親が子どもをなだめるようなタッチは、安心感を与え、情緒の安定にもつながります。

④血行促進
摩擦によって体がじんわり温まり、血流がよくなります。

！こんな方におすすめです！
- ストレスを和らげたい方
- 家族や周囲の方へのケアを学びたい方
- 高齢者、介護、子育て中の方にもおすすめです！

主催：白川町赤十字奉仕団（白川町社会福祉協議会）
お問い合わせ：72－2327　松山・西野