

府中町ファミリーサポートセンター公開講座

「ベビーマッサージ・ハンドマッサージ」 ～笑顔でホッとリフレッシュ！～

子育て・孫育てをされている方、応援したい方
興味がある方など、どなたでも参加できます。
(参加費は無料です。託児もあります。)

日時 令和4年3月3日(木) 10:00～12:00
場所 ふれあい福祉センター4階 研修室
持参物 バスタオル2枚・飲み物等
講師 府中町ファミリーサポートセンター
アドバイザー 森山 早苗



ベビーマッサージとは

赤ちゃんへの効果はもちろん、ママの心も癒されます。肌と肌で触れ合うことで
幸せホルモンが分泌され、ストレスや不安から解放されてリラックスすることで
子育てに自信もできます。手のひらから赤ちゃんに伝えられる愛情です。



ハンドマッサージをすると

手には多くのツボがあり、それを刺激してあげることで老廃物が流れやすくなり
血流が良くなります。冷え性や肩こり等の緩和にもつながります。



子どもがいても
見てもらえるので
安心です

マッサージをすると
体がポカポカ!(^^)!



申し込み締め切り
1月28日金曜日

申込み・お問合せ
府中町ファミリーサポートセンター
電話・FAX (082)281-0581

※参加される方はふれあい福祉センター2階の非接触型体温計で検温し、マスク着用をお願いします。

