

〈ママケア〉

子育てを頑張っているママたちのプログラム！
ネイルやハンドケア、ストレッチなどアロマに包まれながら～
ちょっとリフレッシュしましょう！

今回は5月・6月の同時受付。1対1で先生がフットケアをして癒してくれます。個々に対応なので時間帯がそれぞれ異なります。

日時：5月20日（木）・6月16日（水）

① 10時10分～10時30分

② 10時40分～11時00分

③ 11時10分～11時30分

④ 11時40分～12時00分 **時間厳守！時間は選べません。**

定員：各日先着4組

持ち物：バスタオル&足拭き用フェイスタオル

服装：膝上まで出せる服装

受付：5月7日（金）10時半～ 支援センターのメールのみ

〈あおぞら組〉

日時 5月19日（水）

10時半～

対象者 1歳児～2歳児の親子

今回は1歳児からで歩ける
お友ともだちが対象です。

定員 先着15組

内容 じゃぼん玉

申込方法

5月5日から児童館で受付

児童館電話番号

☎0276-56-8400

お待ちしております！

ママケアの先生からワンポイントアドバイス！！

足裏のセルフケアをはじめてみましょう！！

初夏の季節になってきました

5月は疲れが溜まりやすい季節でもありますね。

簡単な足裏のセルフケアもプラスしてみませんか？

足裏には全身の反射区(ツボ)があるので

足裏のセルフケアをはじめて

全身の疲れをとっていきましょう！

- ① ストレスや疲れが溜まっているときは
湧泉(ゆうせん)のツボを押してみましょう。

湧泉は眠れないとき、冷えを感じる時など
あらゆる症状に効果が期待できる
万能なツボです！

- ② 肩のこり、首のこりを感じたときは
足指の付け根の下あたりにある
反射区をもみほぐします。

足指の付け根は目の反射区なので
目の疲れからくる肩こりの場合には
一緒にもみほぐすのがおすすめです♪

- ★6月のおたよりでも、おすすめの足裏反射区(ツボ)を
紹介していきますので楽しみにしててくださいね♪♪

※5月のママケアはフットケアを施術させていただきます
フットバスでくつろいで頂いてから、足裏のマッサージを
していきます。アロマの香りのなかで
ゆっくりリラックスしてお過ごしください♪

