府中公民館主催講座

からだと心をいたわる セルフケア講習会



・巻き肩になると、前傾姿勢になり、腰が曲がりつまずきやすくなります。
・ふくらはぎの血流が悪くなると、浮腫みや冷え、だるさ、足がつる（こむら返り）などの症状が起きます。
ケアすることで、全身の血流と酸素の巡りが向上し疲れにくく、不調の出にくい体へと変わります。

講師
『府中市元町 irodori』
重本　和歌子さん

①手を温める ハンドケア

ハンドクリームを使って、
手をやさしくマッサージ。
手を温めながら、
ほっとひと息つきましょう。



②首・肩回りの セルフケア

上肢のリンパの流れについてのお話を聞きながら、
肩や首をやさしくマッサージ。
巻き肩にならないためのケアも、実際に体験していただきます。



③「第二の心臓」ふくらはぎケア

ふくらはぎについてのお話を聞き、実際に自分でマッサージをしてみましょう。
毎日の生活に取り入れやすいセルフケアを学びます。



最後は ハーブティーで ほっと一息

講習会のあとは、リラックス効果のあるハーブティーをいただきながら、心もからだもゆったりと♪
自分をいたわる、癒しの時間をお楽しみください。



日時　１２月５日（土）１４：００～１５：００
会場　　府中公民館
参加費　１００円　（ハーブティー代）
店員　　１５名
申込み　府中公民館TEL：０８４７－４３－４９３８
持参品　フェイスタオル１枚

こんな方におすすめです
・肩や首の疲れが気になる方
・冷えが気になる方
・自分でできる簡単なケアを知りたい方
・家族の方に、ケアをしてさしあげたい方