

手足のマッサージでリフレッシュ

—健康な体作りで脳活—



リフレックソロジーとは足裏などを曲げたり揉んだりすると体全身のことが分かります。身体を温める効果、足をほっそりさせる効果、太りにくい体づくり、錆びない体づくり、ストレス解消などの効果があると言われています。

一方、ハンドマッサージは血行促進、保温効果があり、認知症などの被介護者に対して安心感を与えたりリラックスさせたりする効果があります。

脳活サークルでもこのような方法を覚えて、自分自身に対して、家族に対して、ボランティア活動に対して役立てることを目指したいと考えています。但しこれは、医療行為ではありませんので、相手に対する配慮を忘れぬようにお願いします。皆様の参加をお待ちしています。

1. 日時：3月27日（月）13時30分～15時30分（13時より受付）
2. 場所：生涯学習推進センター101号室 **タオルを1～2本持参ください**
3. テーマと講師（テーマやこの順番など変更されることもあります）

1) ハンドマッサージ：河原千恵子氏、薄井さん本橋さんが助手
血行促進、リラクゼーションなど

2) リフレックソロジー（足裏マッサージ）：河原千恵子氏
足裏で分かる全身のこと

3) DVD「転倒するリスクが高い高齢者」認知症と転倒と骨折の関係

4. 問合せ先：

薄井：2945-2660、山本：2995-0876、

本橋：2944-1555、加曾利：2939-2308

5. 講座終了後講師を交えてお菓子を食べながら「雑談会」をします。

質問が出来なかった方もこの時間に直接講師の考えを聴くことが出来ます。

皆様の参加をお待ちしております。

会員外参加費：100円

