

子育て支援事業

# おやこの 広場

# ママのための セルフケア

開催日時 **6/13(木) AM 11:00 ~ 11:30**

申込み不要  
参加費無料

日々の積み重ねで凝り固まっていく、つらい肩こり。  
セルフケアでリセットしましょう!!

## ～ 講座内容(予定) ～

- ・肩こりのお話  
肩こり中の筋肉はどんな状態なのか？  
肩こりがラクになる！ほぐしていく箇所のヒント
- ・今の状態をチェック  
実際に肩を回して重さや回しにくいところを確認
- ・ストレッチでほぐす  
胸や手、腕にかけてほぐす  
最後に肩回しをし、ほぐす前との違いをチェック

<講師> ふわりんぱ 小池祐加さん  
・リンパセラピスト  
・ハワイアンロミロミ&ホットストーンセラピスト

ママさんたちの“ストレス緩和”や“睡眠ケア”などに役立つセルフケア方法を教えて頂きます。



※問い合わせ：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域交流 ☎045-577-8210