



第153回『セルフヘッドセラピー』

～ママの癒しタイム～



♪ 講師： POLAU ヘッドセラピー

セラピスト&ティチャー 豊 かおる先生

♪ 日時： 2018年11月17日(土) 14:30~16:00

♪ 場所： 池田病院第二別館2階

♪ 参加者： 6組(子ども8名)



内容

子育て中の忙しさの中にあっても時には、自分と向き合い自分の状態に目を向ける時間を持つてみてはいかがでしょうか♪ということで、今回のセルフヘッドセラピーでは、3種類の香り(☆センシュアル☆シトラス☆フローラル)のウォータージェルのの中から好きな香りをそれぞれ選び、ヘッドマッサージを行いました♪

☆ セルフヘッドマッサージの手技の説明後、実際に自分で頭皮に触れながら、マッサージを体験しました。また、講師の豊先生にも触れてもらい、頭皮の動かし方、指の使い方について学びました。

☆ ご家庭ではウォータージェルの代わりに、好きなアロマを焚いたり、洗い流さないトリートメントでも代用できるとのことです。

頭皮のマッサージをすることで顔の血色もよくなり、リフトアップも期待できそう♪お化粧前や洗髪時など少し手をかけるだけで違ってくるそうです。

妊娠中、生理中、体調不良の時などマッサージは注意が必要になりますが、皆様もセルフヘッドセラピーで血行を良くして毎日を生き生きとお過ごし下さい！

☆豊先生によるヘッドマッサージ講義&託児の様子☆



◎参加者のお声◎

- ゆったりとした気持ちで自分と向きあうことができた。
- ゆっくりと自分だけの時間がとれた。
- 自分が好きな香りを選んで気持ちよく参加することができた。

「ブックスタートのお話&おはなし会」

講師：大瀬 和代先生 いちごぶんこ主宰

日時：2019年1月19日(土)

時間：14時30分~16時00分

託児受付：14時10分~チックタック童夢館

場所：池田病院 第二別館2階

募集人数：12組 要予約 参加費無料

会場は池田病院第2別館

参加費無料・要予約です。

お誘い合わせうえ、どうぞご参加ください。

ご予約やお問い合わせは、
チックタック童夢館

<099-255-3737>まで

お気軽にお電話ください。

