

昼間は家事やお仕事や予定があり忙しい方へ...

# ハンドセラピー 体験講座

夜開催  
受付中!

ハンドセラピーとは....

道具を使わず、手のひらで伝える温もりで、どんな場所でも、着衣の上からでもできる、こころと身体をリラックスさせるケアです。講座で学んだ手技は日常生活の中で生かすだけでなく、こころのケアを必要としている場でのボランティア活動に役立たせることもできます。

日時

① 令和6年5月28日(火)

② 令和6年6月9日(日)

19時~20時30分

会場

浦和コミュニティセンター  
第8集会室

参加費

500円

◎対象者/18才以上 ◎持ち物/筆記用具、バスタオル1枚

## 【講座内容】「肩と背中ハンドセラピー」(体験版)

短時間でハンドセラピーの概要とケアの方法を学びます。

ケアされる方の背面に座り、手のひら全体を使い、包み込むように優しく背中をさすります。言葉に頼らずとも気持ちの良いコミュニケーションがとれます。

※ハンドセラピーのすべてを学びたい方は、別途、「ハンドセラピー養成講座」の受講もあります。

## ◆お申し込み方法

参加希望日、お名前、お電話番号、メールアドレスをお知らせください。

☎090-3100-7253 E-mail:y.kojima0723@gmail.com

NPO法人 ハンドセラピー・彩 大宮地区 担当:小島洋子

