

＼ぜひ一緒に体験してみませんか！／

すみなか講座

すみなか講座とは、すみだ共生社会推進センター登録団体の皆さんが講師になり、参加者と一緒に作り上げていく講座です。

大人のための 触れるだけで安心が伝わる ハンドケアセラピー

令和8年8月29日(土) 10:30～11:30
すみだ共生社会推進センター 3階ホール

スウェーデンに伝わるハンドケアセラピー

子どものころによくしてもらった「痛い痛い飛んでいけ～」を覚えていますか。触れられることで心と身体が落ち着く感覚。この安心感がハンドケアセラピーの基本です。

ゆっくり触れていくことで落ち着き、自分自身もリラックスできます。相手に配慮したかわりて自身のコミュニケーション力が高まります。

- ✓ リラックス効果
- ✓ 不安の軽減
- ✓ ハンドケア体験
- ✓ 子育て・介護にも！

 **講師** すみだ女性センターさぽーターズ

 **定員** 先着30名

 **費用** 無料

 **持物** バスタオル or 大きめのタオル
(水分補給用の飲み物)

 **申込** お申し込みについて

<申込フォーム>

二次元コードから必要事項を入力してお申し込みください。



<電話>

すみだ共生社会推進センター
Tel 03-5608-1771

平日：9:00～21:00
土日祝：9:00～17:00

<お問い合わせ先>
すみだ共生社会推進センター
Tel 03-5608-1771



すみなか
すみだ共生社会推進センター

