



この度の大震災で、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様方に心よりお見舞い申し上げます。被災地の一刻も早い復旧と復興をお祈り申し上げます。少しでも皆様のお役に立ちたく思い、下記の通りストレス・ケアを行います。是非、皆様お誘いあわせの上、お気軽にお立寄り頂きたく思います。

- ・日時 10月 9日 10:00～12:00 / 13:00～15:00  
10月10日 10:00～12:00 / 13:00～15:00
- ・場所 10月 9日 第一グランド集会所  
10月10日 七ヶ浜中学校グランド集会所
- ・内容 他の人にリラックスしてもらう方法。  
自分自身もリラックスができます。
- ・効果 脳ストレスの解放：疲労回復、快眠に繋がります。



### マザーズタッチは脳内リラクゼーション

マザーズタッチは、暖かい手の温もりで緊張を緩めていく心地良い手技です。触れることで神経を鎮静化し、身体の緊張が緩むと心が穏やかになります。

短時間で、眠っている時よりも更に深く脳が休んでいる状態になるので、心や身体の自然性を取り戻すことができます。

マザーズタッチ 代表 福田寿美  
(ストレスケアカウンセラー)

H16年、新潟中越地震において小千谷市内で被災者と共に生活を共にし、ボランティア活動をする。

その後も小千谷を訪れ、ボランティア活動を行い、小千谷市との関係を深めている。



無料です。参加ご希望の方は、直接会場にお越しください。