



Cultivating Calmer Nights and Comfort for Families

親子の眠りと安心を育む タッチケア講座

睡眠のリズムの乱れやストレスなどで、寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝起きづらいといった子どもの保護者のみなさん。
家庭でできる、タッチケア、マッサージを一緒に学びませんか？

10/6 (火) 13:30-15:00

池田市ダイバーシティセンター

池田市石橋1-23-6 ツナガリエ石橋5F
阪急宝塚線「石橋阪大前駅」西口から徒歩5分

対象 保護者

内容 自律神経と睡眠の基礎知識

- ・ 自律神経の働き
- ・ 睡眠と生活リズムの関係
- ・ ストレスや緊張が身体に及ぼす影響
- ・ 家庭でできる環境づくり

※参加者同士ペアで、
頭皮マッサージの練習
をします。
フェイスタオル2枚を
ご持参ください。

親子のためのタッチケア実践

- ・ 家庭で無理なく行える優しい頭皮のマッサージ方法を学びます。



講師：

ダイバーシティ推進アドバイザー・フェムケア担当

須田 結花

有限会社 スペースワンヒカリ 代表取締役

フェムケアラボ”RIELLA”代表

美容室を20年以上経営しながら、結婚、出産、育児。さらに乳がん・遺伝子乳がん・卵巣嚢腫など様々な女性特有の病気を克服し、その経験からウィッグ・医療用ウィッグのカウンセリングや、自律神経と体を整えるための温活よもぎ蒸しと耳つぼセラピストの施術を通して、多くの方と対話してきた。

自身の病気の経験から、ライフステージごとのトラブルに対応できる知識を持つことや、夫婦、パートナー、周りの環境とのコミュニケーション、一緒に乗り越えることの大切さを、より多くの方へ伝え、笑顔が増えるお手伝いをしたいと思い、現在は企業内での研修やカウンセリング、セミナー講師など幅広く活動中。

申し込み・問い合わせ

9月1日(火)より2次元コードよりお申し込みください。

池田市ダイバーシティセンター

☎072-735-7588 ☒idc@city.ikeda.osaka.jp



定員
15人
(先着順)

