



家庭教育支援チーム 【いちい応援隊】

HOT ホットとるーむ
開所カレンダー



ふわりちゃん

長かった夏休みも終わり、親御さんもひと息つかれている頃かと思います。
日々の子育て、本当にお疲れさまです。夏休みの思い出とともに疲れが蓄積し
ていると感じる方もいらっしゃるでしょう。日に日に秋の気配が近づくこの季
節、隙間時間に簡単な耳マッサージで体をほぐして、秋を楽しみましょう。

9 ☐ ... 開所日15:00~18:30

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

夏の疲れを吹き飛ばせ！！

耳マッサージのすすめ！

1分くるくる耳マッサージ

1. 耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張ります。
2. そのまま軽く引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり5回まわします。
3. 耳を包むように折り曲げ5秒間キープします。
4. 耳全体を掌で覆って、ゆっくり円を描くように後ろに向かって5回まわします。

※朝・昼・晩の1日3回行うのが目安です。

- ・リラックス効果
- ・自律神経の調整
- ・むくみ解消
- ・小顔効果
- ・肩こりや冷え性の改善

耳には全身のツボやリンパ節が集まっているため

耳マッサージをすることで全身の不調を改善する

効果が期待できます。

PTAリユース活動

リサイクルにご協力いただき、
ありがとうございます。

不要になった文具もお預かりしています。

受け渡し場所について

お預かり、お渡し

- ・水曜日「HOT ホットとるーむ」
- ・小・中学校職員室
(水曜日以外、お預かりのみ)
- ・懇談時の「出張カフェ」

あなたの要らないものが...



だれかの要るものへ

他にも

申込み
問合せ

0859-82-1118

教育委員会山中・平井