

平成29年2月7日に「避難先でもできる、簡単リラクゼーション術」を実施しました。

「ようこそ！しんくみ温泉へ」暖簾をくぐると…



過去のミニ講座の写真を振り返りながら、ためになった講座やリクエスト講座等をシールで貼ってもらいました。



【簡単ダンボール足湯】少しのお湯と段ボールで出来上がり！足湯をしながら、頭と体のトレーニング。



↑身体が温かくなり、心も体もリラックスに♪体験した方は、皆さん笑顔になりました。



←当協会八木専務理事も足湯体験しました。
日本赤十字社東京都支部の「避難所の様子」の写真を見ながらお話しを伺いました。

【バルーンアート体験】 初級編「犬を作ろう！」

犬のバランスと風船をひねるのが難しいという感想が多かったですが、皆さん楽しそうに作っていました。

