

# こころと身体を癒す タッピングタッチ

【月 日】 毎月 第4水曜日

【時 間】 13:00～14:30

【予 約】 必 要

【ご案内】 タッピングタッチとは、指先の腹を使って左右交互に優しくタッチすることを基本としたシンプルな心理的ケアであり、「不安や緊張が軽減する」「疲れや痛みが和らぐ」「眠りやすくなる」といったリラクセーション効果があります。

※開催日は

「リボンズハウス プログラム」  
をご覧ください。



## リボンズハウス