

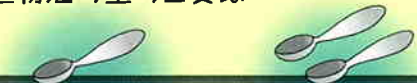
さあ、スタート!



準備はOK?
深呼吸してね~
手をブラブラ
リラックスしてね~

マッサージしていいかな?

★植物油の量の目安は...



★ティースプーン
1杯くらい

★カレースプーン
1杯くらい

1 両足にオイルを塗って。



オイル

★印から矢印にそって手の平で包み込むようにゆっくりシュ~。

2 片足ずつ! かかとを手で支えてね!



キャ~
気持ちい~

♥印から外側をシュ~。
★印から内側をシュ~。



指ぼん!!
お父さん指ぼん
お母さん指ぼん
お兄さん...
お姉さん...
赤ちゃん指...ぼん!!



足を両手で温めてシュ~!

5
②~④を
反対側の足も
やってね!

9 胸はやさしく羽のように軽く



オイル

★印に両手をやさしく置いて、交互にお腹まで撫でます。



8 親指でやさしく円を描くように手の平をもみます。

7 つぎはおてて~



指先までシュ~。



6 ①と同じに。
足は終わったよ~。
フニフニかわいい足を
触らせてくれてありがとう。

11 前は終わったよーの
合図を送りましょう。



10 お腹を温めます。おへそを中心に片手で「の」の字を描くように撫でます。

★印から手先まで
♥印から足先までやさしく撫でます。

つぎはお背中!
うつ伏せできるかな~?



12 ★印から手先まで。
♥印から足先までやさしく撫でます。



13 かわいいおしりを片方ずつヒップアップで撫でます。両方同時にヒップアップ。

14 最後に⑫のように撫でてマッサージ
終わりの合図を送りましょう。

ゴール!

★お疲れさまでした~!

楽しかったですか?
親子で確認してくださいね。



★水分補給も忘れずに~!!