今日のミニリハ

他者マッサージ（手の平）

【ルール】

隣の人の手のひらをやさしく揉みます

【ポイント】

やわらかく、少し物足りないくらいの強さでもみます。

強く揉みすぎないように注意しましょう。

目的・効果	マッサージ効果、他者との交流