



## 【ルール】

二人組を作り、ペアの人の肩甲骨の内側をやさしく指圧してあげます。

## 【ポイント】

やわらかく、少し物足りないくらいの強さで行いましょう。

## 目的・効果

マッサージ効果、他者との交流