

2013 年春版 小島カイロ主催の自然療法&健康サポート体験会

身の回りにある物で簡単に体をケアできる「自然療法：食育」を一度一緒に体験してみませんか？
自然療法を続けると、自分の身体の感覚に気付けるようになり、健康に向き合う事が楽しくなります。
自然療法以外でも、身体と心が健やかになるようなイベントをご紹介しますので、是非ご参加下さい。

1月18日(金曜日) 18:00~20:00頃 次回は…1/25(金)を予定(第3・4金曜夜に定期開催)

体験テーマ： 1週間の疲れを**蒟蒻湿布で癒されましょう!** (定員：1~3名)

場所： **こじまカイロプラクティック**

参加費(指導&光熱費ほか)：500円

各自でMY 蒟蒻を持参頂き、正しい湿布の方法を指導します。好きなだけ温まってお帰り下さい。

1月19日(日曜日) 10:00~12:00頃 ※参加者が一人増えると約30分ずつ長くなります

体験テーマ： 冬だから**手作り味噌&醤油麴を作きましょう!** (定員：1~3名)

場所： **こじまカイロプラクティック**

参加費(材料費ほか)：1,500~2,000円

自宅で浸水した大豆(乾燥重量・約330g)を持参して頂き、圧力鍋で煮て(1人分は30分)、豆を潰し(ミンチ器を使用)、塩切り麴と混ぜ合わせ、樽(タッパ)詰め作業をして完成(持ち帰り重量は1.4~1.5kg)。また手軽に市販の「麴」から作れる「醤油麴」も作ってお持ち帰り頂きます。

次回は・・・2/10(日)&3/3(日)を予定

※ご依頼があれば指定日以外&出張開催もOK!

1月20日(日曜日) 9:30~11:30頃 次回は…1/27(日)を予定(第3・4日曜朝に定期開催)

体験テーマ： 冬は室内でゆらゆらと…**スラックライン体験会** (定員：特にナシ)

場所： **北醍醐こじま施術院** (地下鉄小野駅より徒歩8分)

参加費(光熱費)：100円

体幹が鍛えられ、正しい姿勢になり、精神的不安定も軽減できる「綱渡り」を一緒に楽しみませんか？

2月3日(日曜日) 10:30~12:00頃

次回は…3/31(日)を予定

体験テーマ： チャイでホッこり…**健康何でも質問&お話し会** (定員：1~4名)

場所： **こじまカイロプラクティック**

参加費：500円(+チャイ代を頂ければ!)

皆さんからの健康に関連する様々な疑問質問にお答えします。気分次第で実技指導も致します。チャイを飲みつつ、健康についての率直な疑問をネタにしながら、ワイワイとお話しましょう。

※これと同じ内容を「出張」で随時開催致します。お気軽にご相談下さい。

2月23日(土曜日) 10:00~12:00頃

次回は…3/23(土)を予定

体験テーマ： 美容と健康の為に**さとう式リンパケア講座** (定員：4名) 講師：藤原寛

場所： **こじまカイロプラクティック**

参加費(資料代・光熱費ほか)：500円

誰でも手軽に出来るソフトなマッサージで、体の流れや体幹を整える方法をマスターして貰います

4月7日(日曜日) 8:30~15:30頃 ※毎月(第1日曜)開催で、当院は4~11月に当院に出店します

催し物： **随心院・小町手作り市** に出店します! <手作り足半草履の販売とプチ施術>

※その他・・・こじまカイロの休院(予定)のお知らせ

1/26(土)は「伊勢神宮」に新年参拝します

3/10(日)は、石川県の「能登和倉万葉の里マラソン2013」に出場(前後は移動日よりお休み)

★只今、**熟睡! & 快眠!! 簡単砂枕作り教室** を企画中! 開催が決まり次第、お知らせします。

※各体験イベントの参加連絡は、遅くとも「前日までに」ご予約下さい

連絡先：([090-8190-9530](tel:090-8190-9530) / hiroba25@hotmail.com) こじまカイロ/小島宏和