

## 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（土曜日）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](mailto:hiroba25@hotmail.com)） こじまカイロ/小島宏和