

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。

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10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&醤油麴を作りました！**（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
参加者の各自自宅で浸水した大豆(乾燥重量・約300g)を持参して頂き、圧力鍋で煮て(30分/一人)、
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1.3～1.4kg)。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く予定。
次回は・・・3/3(日)を予定 ※ご依頼があれば指定日以外&出張開催もOK！

2月15日（金曜日）18：00～20：00頃 次回は…2/22(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宅下さい。

2月17日（日曜日）9：30～11：30頃 次回は…2/24(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、精神的な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月に出演します
催し物： **随心院・小町手作り市** に出演します！ <手作り足半草履の販売とプチ施術>

★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。
また、玄米ご飯一人分を土鍋で簡単に炊く&玄米スープの作り方のレクチャー会も近々に開催予定です。

※その他・・・こじまカイロの休院(予定)のお知らせ
3/10(日)は、石川県の「**能登和倉万葉の里マラソン2013**」に出演(前後は移動日よりお休み)

※各体験イベントの参加連絡は、遅くても「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