

## 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。  
※「出張OK」の記載のイベントは、ご指定のお好きな日時で出張開催も致します。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  
冬だから**手作り味噌&醤油麴を作らしましょう！「出張OK」**（定員：1～3名）

**場所：こじまカイロ** 参加費(材料費ほか)：2,000円 次回は…3/3(日) 3/30(土)を予定  
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。

**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)  
1週間の疲れを**蒟蒻湿布で癒されましょう！「出張OK」**（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ご帰宅下さい。

**2月16日（土曜日）12：00～14：00頃** 次回は…3/2(土)を予定(第1・3土曜に定期開催)  
皆で1品持ち寄り…**おむすびと土鍋玄米ご飯でランチ会「出張OK」**(定員：1～3名)

**場所：こじまカイロプラクティック** 参加費：300円(+1品オカズ持参で!)  
土鍋で炊く玄米ご飯・玄米スープの講習もしつつ、ランチをしながらの健康質問&雑談の会です。

**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)  
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、精神的に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）14：00～16：00頃** 次回は…3/23(土)を予定  
美容と健康の為の**さとう式リンパケア講座** 講師：藤原寛 （定員：1～4名）

**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

**3月31日（日曜日）10：30～12：00頃** 次回は…4/14(日)を予定  
お茶でホっこり…**健康何でも質問&お話し会「出張OK」**（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(+お茶菓子持参頂けると嬉しいです!)  
皆さんからの健康に関連する様々な疑問質問にお答えする、お茶を飲みながらの雑談会です。

**5月5日（日曜日）8：30～16：00** ※毎月(第1日曜)開催(4月は休止) 3/24は好天なら出店  
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>

★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。  
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**」に出場(前後は移動日より休院)

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