

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。
自然療法以外にも、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22日（金曜日）18：00～20：00頃 次回は…3/15(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
美容と健康の為に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

2月24日（日曜日）9：30～11：30頃 次回は…3/17(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)：500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？

3月2日（土曜日）12：00～14：00頃 次回は…3/16(土)を予定(第1・3土曜に定期開催)
皆で1品持ち寄り…**白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。

3月3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&醤油麴を作りました！「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…3/30(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(ミンチ器械を使用)、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。

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、**快眠&自然治癒力UP!!の「砂枕」**を開発中！ 近々に砂枕作り教室も開催予定。
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)

※各イベントの参加連絡は「前日までに」ご予約下さい(予約者の無い日は通常施術業務を行います)
連絡先：([090-8190-9530](tel:090-8190-9530) / hiroba25@hotmail.com) こじまカイロ/小島宏和