

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？
自然療法を実践すると、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。

※ **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。

3月23日（土曜日）10：00～12：00 で予定

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：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24日（日曜日）8：30～16：00

※毎月(第1日曜)開催(次回は5/5。4月の市はお休みです)

随心院・小町手作り市 に出店！

<手作り足半草履&新商品**砂枕**の販売とプチ施術>

3月30日（土曜日）13：00～15：00（12時開場）

東城百合子先生講演会 場所：**エル大阪**（天満橋より西へ徒歩5分） 入場無料

3月31日（日曜日）10：30～12：00頃

お茶でホっこり…**健康何でも質問&お話し会** **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：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。

4月6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

今シーズン最後！**手作り味噌を作しましょう！** **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(持ち帰り重量は1.3～1.4kg)

参加者の各自自宅で浸水した大豆(乾燥重量・約300g)をタッパで持参して頂き、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、タッパ詰め作業をして完成。

【以下の4イベントは、ご依頼があれば何時でも開催します】

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)

好きな**2時間**で 場所：**こじまカイロ** 参加費：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。

皆で1品持ち寄り…**土鍋玄米ご飯でランチ座談会** **出張OK** (定員：1～3名)

好きな**2時間**で 場所：**こじまカイロ** 参加費：500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。

室内でゆらゆら…**スラックライン体験会**

(定員：1～3名)

好きな**2時間**で 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：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？

新体験イベント！…砂枕&足半草履体験会 **出張OK** (定員：定員：1～3名)

好きな**2時間**で 場所：**こじまカイロ** 参加費：500円

別途、疲れ目用砂枕製作指導(要ミシン)、足半作り指導(要Tシャツ3枚)共に各500円で承ります。

※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