

「身体が喜ぶ自然療法」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ**

生姜満喫大会！ 生姜酵素ジュース、生姜エキス、生姜湿布、生姜温石 +生姜チャイ

「生姜」に特化したワークショップを実験的に開催してみることになりました！

生姜は、古事記にも記載されている程日本では古くから用いられており、生薬の薬効としては、発汗により寒気を伴う風邪の初期症状の治療に使ったり、胃腸の冷えによる胃腸機能低下防止などに使われます。

今回のワークショップの前半は、生姜と白砂糖を使った酵素ジュースと、生姜とホワイトリカーを使ったお酒（生姜エキス）を制作します。後半は、自然療法のお手当てで良く行われる「生姜湿布」の体験と、生姜湿布よりも簡単に実践が出来るお手当て法、「生姜の温石法」を体験して頂きます。

また今回は当院で開催するメリットを生かして、会の最後に特製チャイを振る舞いたいと思っています。生姜が良〜く効いたインド風の豆乳チャイで最後にホッコリして頂ければ幸いです。

開催日&定員 3月24日（土曜日）午前10時半～13時 参加定員**3名限定**

開催場所 二条こじま施術院（中京区夷川西洞院下ル「こじまカイロ」で地図をご検索下さい）

参加費 お一人 3,500円

※参加費のうち500円を**京都自然療法研究会の活動費**として積立させていただきます

持参物 タオル2～3枚、おろし金、包丁、手提げ袋（瓶や温石セットの持ち帰り用）

※酵素ジュース&お酒制作のガラス瓶（525mlと900mlの2個）は当方で準備します

行程

10分 今日の作業の説明

40分 生姜酵素ジュースの制作と生姜エキス（生姜のホワイトリカー漬け）の制作

40分 生姜湿布のやりかた説明と、実際のお手当て体験会

40分 生姜温石のやりかた説明と、実際のお手当て体験会

20分 質疑応答の時間（生姜の効いたチャイを飲みながらホッコリタイム）

～以上で2時間半～

★ワークショップ後にランチの同行（ランチしながらの健康相談タイム）をご希望の方は、申込みメール時にお申し出下さい（院の近所のお店にてランチをしながら皆さんのご質問・相談にお答えします）

★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は3/20です）

「〇〇より3月24日 生姜のWS・参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メール宛にご予約下さい

その際、お名前（複数名の場合は全員の名前）、住所、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎても当方から返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい

自然治癒力を促す整心&整体 二条こじま施術院（HPは「[こじまカイロ](#)」で検索下さい）／ 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com