

## 8月版 自然療法(東城百合子先生流)アフターケア会のお知らせ

皆さんに自然療法へ関心を向けて頂き、少しでも継続して頂く為に、簡単に実践できる様々な自然療法と一緒に体験し、また気軽に質問して頂ける会を定期的に開催しております。

6月の東城先生の講演会に来られなかった方でも、ご興味のある方であれば是非ご参加下さい。一緒に学んでいければと(逆に・・・私の足りない所を助けて頂ければと)思っております。

**内容** : 様々な自然療法の実体験と講演会に関連しての質疑応答  
(自然療法や健康に関する事全般のお話&交流の場と思って下さい)

**8月2日(木曜日) 9:30~12:00**

**場所** : アジュール舞子(JR 舞子駅徒歩 10分、明石海峡大橋の下のビーチです)

**体験テーマ** : 「砂浴」体験会 IN 明石<2回目> (定員 : 特にナシ)

**8月5日(日曜日) 9:00~15:30頃**

毎月(第1日曜日開催)恒例の「随心院・小町手作り市」に出店

出店場所にて、質疑応答や健康アドバイスを致します(足半草履も販売中!)

**8月12日(日曜日) 13:00~14:00頃** **場所** : こじまカイロプラクティック

**体験テーマ** : 干し野菜を作る (定員 : 4名)

好きな野菜や果物、キノコ類などを干して食べてみましょう!

※11日の土曜日に集まれる方は、干す野菜の買い出し&干す作業をしましょう

**8月18日(日曜日) 9:30~12:00**

**場所** : アジュール舞子(JR 舞子駅徒歩 10分、明石海峡大橋の下のビーチです)

**体験テーマ** : 「砂浴」体験会 IN 明石<3回目> (定員 : 特にナシ)

(砂浴に関する詳細は当院HPをご覧ください。PDFファイルの資料があります)

**8月25日(土曜日) 10:00~12:00頃** **場所** : こじまカイロプラクティック

**体験テーマ** : さとう式リンパマッサージ体験会 (定員 : 5名)

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体験&覚えて帰って頂きます。今回の指導者は藤原寛(講演会を手伝って頂いた私の友人です)。料金は無料です。

**8月26日(日曜日) 13:00~14:00頃** **場所** : こじまカイロプラクティック

**体験テーマ** : 足半草履を作りましょう (定員 : 3名)

気軽に実践できる足半草履の製作を数回に分けて指導します。持参物 : 古いTシャツ3枚

**参加費** : 基本無料 (但し、毎回必要経費の実費のみを負担頂きます)

**連絡先** : 主催者 小島宏和 ( [090-8190-9530](tel:090-8190-9530) / [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com) )

その他 : 9月以降は皆さんの希望テーマ(希望日時)に沿って開催を検討したいと思います

こじまカイロプラクティック(西洞院夷川下ル) / 小島宏和