

9-10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

身の回りにある物で簡単に体をケアできる「自然療法」を一度一緒に体験してみませんか？
自然療法を続けると、自分の身体の感覚に気付けるようになり、楽しんで継続できるようになります。
6月に私が主催しました東城先生の講演会に参加されなかった方でも、勿論ご参加下さい。
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開催しますので、ご参加・ご協力下さい。

9月15日(土曜日) 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: **健康よもやま話** (定員: 4名)

色々な体の疑問、健康法、自然療法の質疑応答会(お茶をしながらの自由テーマのお話会です)

9月22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・無料体験会** (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)。

9月23日(日曜日) 9時半~ 場所: **和邇湖岸緑地(集合はJR和邇駅前)**
体験テーマ: **琵琶湖で砂浴&スラックライン体験会** (定員: 特になし) **雨天中止**
★当院お勧めイベントです!★ 詳細は…**砂浴案内の別チラシ**をご覧ください

9月29日(土曜日) & 10月8日(月・祝) 共に 13:30~14:30頃
場所: **賀茂川河川敷(MK上賀茂ボウル前に集合)** **雨天&生育状態によっては中止**
体験テーマ: **野草採取(せいたかあわだち草)** (定員: 特になし)

アトピー等の皮膚の症状に効く「せいたかあわだち草」の採取&天日干しをレクチャーします

10月7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も致します(手作り足半草履も販売中!)

10月21日(日曜日) 9:00~15:00頃 場所: **琵琶湖大橋東岸北(吉川ビーチ)**
琵琶湖で砂浴&スラックライン体験+無農薬野菜のBBQ大会 (参加目標人数40名!)
★この秋一押しイベントです!★ 詳細は…**BBQ大会の別チラシ**をご覧ください

※10/13-10/14は、石川県の「**のとじま手まつり**」に出張出店(施術&足半草履販売)します

スラックライン体験会 平日午後に不定期開催 場所: **鴨川丸太町橋下ル西岸**

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?
ご興味のある方には、開催する際には(前日の夜に)メールにてご連絡します。【**メール受信者募集中**】

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

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

こじまカイロプラクティック(西洞院夷川下ル) / 小島宏和