

## 9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(自分の身体)へ関心を向けて頂き、それを継続して頂けるよう、簡単に実践できる様々な自然療法を一緒に体験し、また気軽に質問して頂ける会を定期的に開催しています。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)

**9月2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!)

**9月9日(日曜日) 13:00~14:30頃** 場所: **こじまカイロプラクティック**

体験テーマ: **〇〇パスタを作る** (定員: 4名)

里イモパスタ・豆腐パスタなどの熟とり方を、一度実践して、いざと言う時に備えましょう

**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)

色々な体の事や、健康法、自然療法に対する質疑応答会(お茶をしながらのお話会です)

**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: 6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30日(日曜日) 13:30~14:30頃** 場所: **賀茂川河川敷** **雨天中止**

体験テーマ: **野草採取(せいたかあわだち草)** (定員: 特になし)

アトピーなどの皮膚の症状に効く「せいたかあわだち草」の採取シーズンです。

御園橋より上流の河川敷で採取し、天日干しにする方法をレクチャーします。

※人数が揃えば、車で当院前より移動します(もしくは1時頃より自転車移動します)

**スラックライン体験会** 平日午後に不定期開催 場所: **当院近く**(諸事情により内緒です!)

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](mailto:hiroba25@hotmail.com) )

その他: 10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