

2017年度すてっぷ
若い世代支援事業助成金事業

健やかな生活を送るための
講座シリーズ第2回

忙しいからこそ
自宅でできる簡単ケア

冷え性に悩む 女性のための セルフケア 講座

講座内容
冷えについて
改善方法
お灸のやり方
お灸体験

肩こり、冷え性、生理痛…
体の冷えが原因かも！？

仕事に家事に育児…現代女性には、やること、やるべきことがたくさん！自分のことも大切にしたいですね。充実した生活を送るには、まず健康から。婦人科疾患で悩む女性、不妊治療をしている女性に長く携わってきた鍼灸師が【女性の体のこと】【自宅でできる簡単なセルフケア】をお伝えします。

少人数で相談時間も設けているので、あなたに合った方法を見つけていただけます♪

お灸セルフケアの「気持ちよさ」と「体の変化」を知ってもらい、心地よい毎日を応援します！



講師 海老原 絢子（鍼灸師）

1980年 豊中市生まれ。社会人を経て鍼灸師となる。20年のあいだ生理不順に悩み、鍼やお灸・食生活・養生などで改善。その経験から、婦人科疾患に悩む女性の役に立ちたいと思い東京の不妊症専門鍼灸院にて多くの方の妊娠、出産を見届ける。現在は豊中市で不妊症・婦人科疾患専門の鍼灸院を開業。



えりふじ鍼灸院

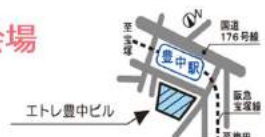
2017年10月29日（日）

申込締切
10月24日

一時保育
あり

時間 13:15～15:00
場所 とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
セミナー室1BC（阪急豊中駅直結「エトレ豊中ビル」5階）
参加費 1200円（資料・お灸・お茶菓子代込）
対象 20～40代で冷え・コリに悩む女性（既婚未婚問わず）
定員 8人・要申込
一時保育 あり（対象1歳～小学3年生）
お子様おひとりにつき540円 10/18までに要事前申込
申込方法 「ほくせつママの木」公式情報サイトTOPから特設ページに進み
お申し込みください。http://hokusetsu-mamanoki.jimdo.com/
連絡先 erifuji.sinkyu@gmail.com

会場



ほくせつママの木
TOPページ

