

ボディーメンテナンス講座

癒しのメンテナンスを あなたに…

～自分のからだを知って 今より元気に～

日々の疲れは知らず知らずのうちに蓄積され、その疲れに身体が慣れてしまします。

頭痛、肩こり、イライラ、眠っても疲れがとれない、なんとなくだるい、などなど、身体からのSOS…それは「自律神経」の乱れが原因かもしれません。

揉む、押す、叩く、流す、などの手法を総合的に使ったつぼ療法を用いて、硬直した筋肉をほぐすことで、疲れやストレスの緩和が期待できます。一緒に心身を整えていきましょう。

時間

- | | | | |
|----|-------|---|-------|
| 1. | 9:00 | ～ | 9:20 |
| 2. | 10:00 | ～ | 10:20 |
| 3. | 11:00 | ～ | 11:20 |
| 4. | 12:00 | ～ | 12:20 |
| 5. | 13:00 | ～ | 13:20 |
| 6. | 14:00 | ～ | 14:20 |
| 7. | 15:00 | ～ | 15:20 |
| 8. | 16:00 | ～ | 16:20 |

東洋医学つぼ療法師
東洋医学足つぼ・足底療法師
林 直子



利用対象者：未就園児の保護者
場 所：地域子育て支援センター「みどり」2階
(弘前市吉野町7-10)

お知らせ

保護者がボディーメンテナンス講座を受けている間は、
お子様は支援センターの保育士がプレイルームでお預かり
いたします。※冬期間12月～3月の対応となります。

お一人様1日1回 料金：20分 500円(土・日・祝休み)

ご予約はこちら → みどり保育園 0172-32-0510

予約受付時間 9:00～17:00(日・祝休み)