

# 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います。

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. 13:00 ~ 13:20
5. 14:00 ~ 14:20
6. 15:00 ~ 15:20

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。

料金：20分 500円(日・祝・担当不在日は、お休みです)

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)