

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. 12:00 ~ 12:20
5. 13:00 ~ 13:20
6. 14:00 ~ 14:20
7. 15:00 ~ 15:20
8. 16:00 ~ 16:20

お願い

9月より、ボディーメンテナンス講座を受ける方は、4か月以上のお子様を一時預かり保育へお預けくださるようお願いいたします。4か月未満のお子様は、支援センターでお預かりいたします。

託児料金：1時間100円

場所：みどり保育園駐車場内別棟2階(弘前市吉野町3-3)

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)



料金：20分 500円(土・日・祝休み)※託児ご利用の場合は、託児料金が追加となります。

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)