

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ば療法を用いて、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. 9:10 ～ 9:30
2. 10:00 ～ 10:20
3. 10:50 ～ 11:10
4. 11:40 ～ 12:00
5. 13:00 ～ 13:20
6. 13:50 ～ 14:10
7. 14:40 ～ 15:00
8. 15:30 ～ 15:50
9. 16:20 ～ 16:40

東洋医学つば療法師
東洋医学足つば・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)

ご予約はこちら → みどり保育園 0172-32-0510

受付時間 9:00～17:00(日・祝休み)