

無料

見逃さないで！身体からのサイン

～家庭で出来るセルフケア～

ストレス



自然のあり方を学び、心身ともに健康であることを目指して活動してきた27年間の歩みや、長年実践されてきた、家庭で出来るセルフケア（こんにゃく湿布や自然食等）の体験談についてお話しいただきます。温かくて気持ちがいい「こんにゃく湿布のミニ体験（温めたこんにゃくでお腹や腰などを温めて、疲労回復を促す方法）」もあります！

普段がんばってくれている身体に感謝し、心地よさで満たされた時間を過ごしてみませんか？

日にち：9月21日(木)

時間：14:00～15:30

発表者 「ゆり根の会」 代表 田中 佳子 氏

定員：20名

会場：市民活動サポートセンター『ムーブサテライト』

(小倉北区大手町11-4 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ1F)

※こんにゃく湿布の体験を希望される方は申込み時にお伝えください。

(先着5名：タオル5～6枚要持参)



じんわり
身体が
温まるよ！

■申込・問合せ『北九州市市民活動サポートセンター』

(FAX、Eメールはご連絡先明記の上お申込みください。)

TEL：093-645-3101

FAX：093-645-3102

HP：<http://www.kirakirakitaq.jp>

E-Mail：support3@axel.ocn.ne.jp