

もりのカフェ

第1回
6月11日(土)
13:30~15:30

もりのカフェ オープンします！

ご家族や地域の皆様に、施設についてもっとよく知ってもらいたいという思いから、今回「もりのカフェ」をオープンします。

健康やリラクセスに役立つ情報を中心に、「自分の健康は自分で作る」そんな気持ちになれる講演や講座を開いていきます。年齢を問わず楽しく学んで実践できる、「健康力」を養う場になればと考えています。

ぜひご参加のうえ、皆様のこれからの健康づくりにお役立てください。

施設長 奥山裕子

会場

ときわの杜 デイルーム&屋上

費用

300円 (お茶・お菓子つき)

定員

15名

■要ご予約■

電話、メールまたはときわの杜受付にてご予約ください。

電話 043-485-3711

メール info@daisen.or.jp

第1回 講座

家族と自分を守るリンパケア

第1部は、必要な基礎知識を学びます。

リンパとは？その名称を誰でも知っていますが、その働きとは？なぜ流すといいの？といったことから、家族や自分の心と体の健康の為に必要な基礎知識全般についてお話しします。

第2部は、自宅でできる簡単リンパセルフケア体操。覚えて家族や自分のケアをしましょう。

講師プロフィール



中西 亮子：リンパセラピスト。家族を守るリンパの会代表。セラピスト歴17年。12,000人の美と健康に貢献。リンパダイエットグランプリ受賞。アーユルヴェーダ他様々な施術を学び、リラクゼーションマッサージサロンのエリアマネージャー、リッツカールトンホテルの施術提供などを経て、現在サロン経営、リンパ講座開催、予防医学の普及活動などを精力的に行う。

内容

■屋上にて足湯

■第1回 講座

第1部 リンパ基礎知識

第2部 実践 リンパケア

■お茶とお菓子

～ハーブティときびだんご～

今後のカフェ開催日

第2回 7月9日(土) 特別講演会

第3回 9月3日(土)

第4回 11月5日(土)

第5回 1月7日(土)