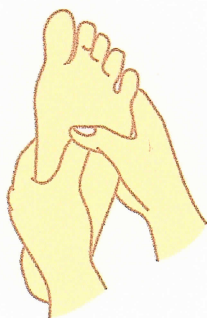


2021年度

助産師×鍼灸師による

ママの簡単リフレ・つぼ講座



5月14日(金)

11月12日(金)

7月 9日(金)

1月14日(金)

9月10日(金)

3月11日(金)

時 間 : 10:00~11:00

場 所 : 飯山総合学習センター 2階 研修室

講 師 : ツナイ アサヨ(助産師) 藤井美香(鍼灸師)

対 象 : 育児中のお母さん

定 員 : 8人程度

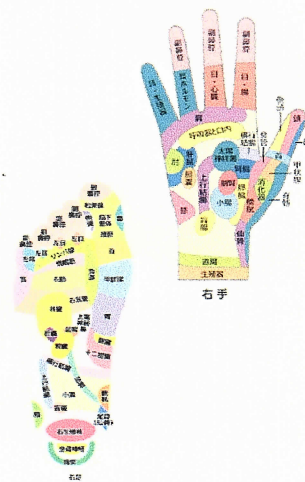
準 備 物 : 飲み物

参 加 料 : 無料

申 込 先 : 飯山総合学習センター窓口、もしくは電話で予約をいれてください。

問い合わせ : 飯山総合学習センター TEL 0877-98-3319

(AM9:00~PM5:00 *月曜・祝日休み)



リフレはリフレクソロジーの略で、足や手にあるポイントをマッサージすることで、心身をリラックスさせてくれる健康法と言われています。また、身体にあるツボは様々な症状に効くと言われています。

ママの手当ては、子どもの手当てと言われるほど、ママの体のケアは大切です。毎日の育児におわれ、自分のケアを後回しにしているママが多いため、この講座で、簡単ですぐに実践できるツボを紹介します。

