

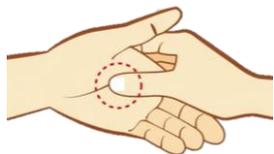
2024年度

助産師×鍼灸師による

# 簡単リフレ・つぼ講座



場所 : 飯山総合学習センター 2階研修室



10:00~11:00

4月12日 (金)

10月11日 (金)

6月14日 (金)

12月13日 (金)

9月13日 (金)

2025年

2月14日 (金)



- ◆ 場 所 : 飯山総合学習センター 2階 研修室
- ◆ 対 象 : 育児中の保護者
- ◆ 講 師 : ツナイ アサヨ (助産師) 藤井美香〔鍼灸師〕
- ◆ 参 加 料 : 無料
- ◆ 定 員 : 8人程度
- ◆ 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されています。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。

