

# 月経コントロール講習会

身体の声聞いてみませんか?

月経中の腹痛, イライラ, 過食...。もしあなたがこんな症状に悩まされているとしたら, あなたの身体は, あなたに伝えたい事があるはずです。身体の声聞いて, 月経を感謝とともに気持ちよく迎えてみませんか? 大阪から月経コントロールのエキスパート, 阪田理紗さんを迎えて自然に備わった身体の高める情報いっよいの講習会!!

日にち 2月4日(土)

1時から3時

参加費 1500円(お茶とお菓子付)

場所 フリースペース木かげ

中区中町5-15 高田ビル502

講師 阪田理紗

泉南にあるリハビリセンター「こころ」

セラピスト

こころwebsite "cocoroco.net"

☆ ナプキンの歴史

☆ ナプキンが体に...理由

☆ 骨盤底筋の役割

☆ おすすめの体操, 呼吸法

他にも目からウロコ!! な  
楽しく健康に美しく生きる  
秘訣が盛りだくさん!!

お申し込み・お問い合わせ

ainefujioka@gmail.com または 082-273-7334 フジオカまで

※会場案内図は、こちらをご覧ください。↓↓↓

[http://www.asahi-net.or.jp/~cu4m-ogw/kokage\\_MAP.htm](http://www.asahi-net.or.jp/~cu4m-ogw/kokage_MAP.htm)