

そもそも  
冷えてなに？

どうして  
冷えたら  
いけないの？

# 私らしさをとりもどす part1

どうやって  
あたためるの？



ココロをあたためるってなに？

## ～心も体も冷えない 自分になる～



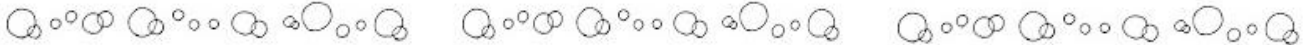
現代人は気づかないうちに冷えています。

ちょっとした不調やイライラもその冷えが原因かもしれません。

体を温めることで自分の心と体の声をキャッチしましょう。自分のからだと暮らしと向き合う時間をつくりましょう。そして、大切な自分のこころとからだをいたわりましょう。

日々感じていた小さな不調はどんなに大きなストレスだったかを感じるようになるかもしれません。

冷えを知ることでそのままの私らしさを取り戻しましょう。



講師プロフィール

吉村真紀さん 長崎県在住。医学博士



温めると自分の本質に目覚めていくことに気づく。本質に目覚め本当の自分を生きる大切さを西洋医学、東洋医学を含め、医師としての経験を踏まえながら「まきちゃん先生」として全国で行う講演活動は毎回すぐに満席になる。

○日 時○ 平成28年5月20日(金) 10:00 ~ 12:00

○参加費○ 500円

○定員○ 20名

○会場○ 伊丹市立女性・児童センター 講習室

○申込み・お問い合わせ○

伊丹市立女性児童センター (火曜・祝日休館)

072-772-1078 e-mail からは→salon@itami-danjo.jp

\*一時保育\* 1歳半～ お1人につき350円 一週間前までに要予約