



※1 中医学とは・・・

人の体は自然から影響を受ける存在であり、また人の体の内部でもさまざまな部位が影響し合うという考えに基づいています。現代医学が人間を細かく遺伝子レベルまで分析し治療するのに対し、中医学は全体のバランスを整えることを基本としています。

※2 ひめトレとは・・・

骨盤底筋にアプローチするエクササイズ。ストレッチポールの上に座りストレッチ程度の簡単なエクササイズをするだけで骨盤のゆがみを整え、きれいな背筋を取り戻し、肩こり・腰痛の予防、ウエスト引締め、尿漏れ等にも効果があります。(当日、ストレッチポールは講師の方よりお借りします。)

子育て中は自分のことは後回しにないがちです。

急いでご飯を食べたり、ゆっくりとお風呂に入ることもできない…

なんてことは日常茶飯事。

子どもの成長と共に、悩みもそれに合わせて、たくさん出てきます。

**この機会に、講演会に参加して、自分のココロとカラダをいたわって
あげませんか？**

子育て講演会

「日頃、子育てを頑張っている方へ☆

ココロとカラダを整える、

ひめトレ＆ヨガ講座」

6月25日（火）

午後6：30～8：00 開催。

詳細は表面をご覧ください。

