

# 柔道整復師による 身体の中から外からセルフケア講座



本格的な冬を前に免疫力を上げて  
心身ともに健康に!!  
慢性的な痛みの  
起こるしくみ・栄養面の重要性  
セルフケア方法をお伝えします。

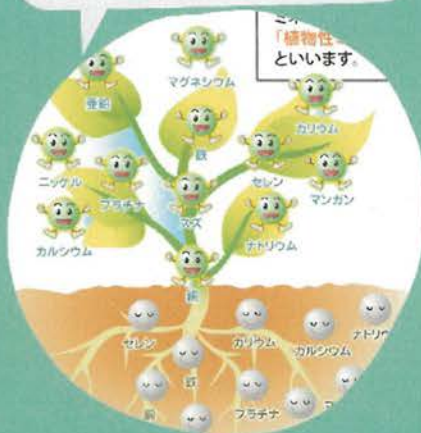
日時 11月9日(火) 10:30~12:00  
場所 宮代町立 進修館 集会室  
埼玉県南埼玉郡宮代町笠原1-1-1  
参加費 1,500円(痛みクリーム込み)  
定員 10名

※感染対策をして実施致します。

心と身体が整う  
食事とは?



ミネラルの  
重要性について



お薬に頼らない  
痛み解決法とは?



講師：齋藤 芙美

柔道整復師・アロマセラピスト・ウェルネスライフコーチ  
整形外科・接骨院・介護施設での20年の治療・施術経験から施術だけではなく、  
栄養面・メンタル面のケアも重要と考え、独自の施術メソッドとセルフケアの  
組み合わせについて提案しています。

★お申込み・お問い合わせ★

Instagram DMまで こちら⇒

