

ビューティマタニティ講座

アロマ&リフレクソロジー編

お腹の赤ちゃんは、日々、元気に大きくなっていることでしょうか。会える日が、とっても楽しみです♪

ママの体調はいかがですか？この時期、女性の体は、妊娠前とは、全く違ってきます。体がむくみやすくなったり、便秘がちになったり、夜眠れなかったり…。不安に思う方も多いのではないのでしょうか？

実は、ママがリラックスして過ごすことが、一番の胎教になるんです。そんなお話も交えながら、自宅でできるセルフケアを一緒にやってみませんか？

こんなことをやります♪

- ①リフレクソロジーって何？
リフレクソロジーとは、足裏の反射区を刺激して、体の自然治癒力を正常にするもので、足裏健康法などとも言われます。
簡単なリフレクソロジーのお話。
- ②リフレクソロジーでセルフケア
便秘、肩こり、目の疲れ…
足裏をほぐして、不調を解消していきましょう。
耳や手のひらにある反射区やつぼも触ってみましょう。
- ③アロマのお話
マタニティ期に役立つアロマを紹介します。
- ④ハーブティ
お疲れ様でした。ハーブティで、赤ちゃんにも嬉しいビタミンやミネラルを補給しましょう。

※詳細は、多少変更になることもありますが、ご了承ください。

対象	16週以降の妊婦さん	限定10名
	(切迫症状や出血のない方)	
日時	2010年11月19日(金) 10時30分～11時30分	
場所	おいしいレディースクリニック 多目的室	
持ち物	フェイスタオル1枚	
服装	素足になれる格好	
参加費	1000円 (おみやげ付)	※当日ご持参ください。



ご予約、変更、キャンセル等 (外来診療時間内にお願ひします。) おいしいレディースクリニックまで
054-344-1103
イイ オサン

問い合わせ AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
RAJA認定リフレクソロジスト
ファイブセンスアプローチトリートメント
カルナレイキマスター

市川けいこ
090-4255-9718