

子育てママパパのからだケア講座

子育ては、思うより重労働。日々の身体の疲れに悩んでいる方も多いと思います。
育児や家事をしていて感じるコリや痛み、だるさなどの「感覚」や「症状」は、
あなたの「体の声」です。

「体の声」の聞き方、正しい体の使い方などを鍼灸師の先生から学び、心と体を
“いい感じ”に保ち毎日を過ごしませんか？

講師 青山 麻美（あおやま まみ）先生

【プロフィール】鍼灸師、国際中医薬膳師、カラコロ堂治療院院長。三重県生まれ。あきる野市在住。
大学卒業後、健康関係の記事を書くライターの仕事に従事。取材活動を通じて東洋医学の面白さを知り、
東洋医学の道に進むことを決意。
食事で体を整える薬膳の勉強からスタート。北京中医薬大学日本校に学び、国際中医薬膳師の資格を取得。
その後、東洋鍼灸専門学校で3年間勉強し、はり・きゅう・マッサージの国家資格を取得。
北里大学東洋医学総合研究所での研修を経て開業。

日時 平成 30 年 11 月 29 日 木曜日 午前 10 時～12 時

会場 北野ハピネスセンター

対象 16 歳以上の三鷹市民（在勤・在学を含む）

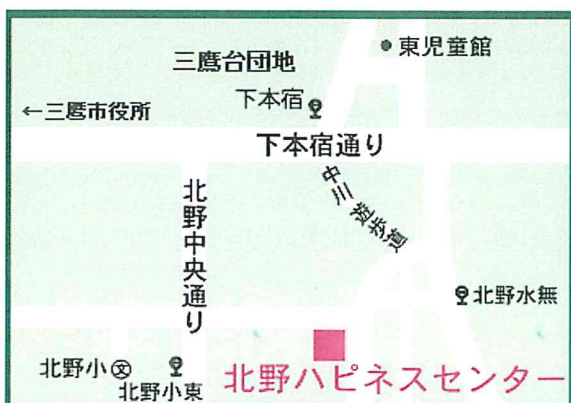
定員 25 人 ※申込者多数の場合は抽選とし、抽選結果は全員にハガキで通知します。
（11 月 2 日 発送予定）

参加費 無料

保育 1 歳から 5 歳までの子ども 定員 15 人（初めて保育を利用される方を優先します）

申込 10/22(月)～10/26(金) 午前 9 時～午後 5 時 東多世代交流センターへお電話で、
または三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システムからお申し込みください。

会場 北野ハピネスセンター
〒181-0003 三鷹市北野 1-9-29
電話 0422-48-6331



お申し込み・お問い合わせ先

三鷹市東多世代交流センター
（ひがしじどうかん）

〒181-0002 三鷹市牟礼 2-13-19
電話 0422-46-0408

三鷹市生涯学習施設等予約システム
<http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>