



二人のナースが贈る

おまたから身体をあたためるお話と ホットピロー ワークショップ

「冷え」から身体を守る 肩・お腹だけではないホットピローの使い方がわかります

ココロとカラダの冷えとり師 による 冷えについてのお話

+

ぬかや玄米で作る やさしいあたたかさの 手づくりホットピロー ワークショップ

時 間 : 10:00-12:30

参加費 : 各 6,000 円

(よもぎ入りホットピロー1個分 材料費込)

定 員 : 各 10 名

申込締切: 各 1 週間前

持ち物 : 裁縫道具 (針・糸・はさみ)

・ 1月27日 (金)

・ 2月 9日 (木)

(同じ内容です)



❁講師紹介：二人のナース ❁

福迫りん：冷えについてのお話担当

FUJIRUSHI 店主。

看護師・ココロとカラダの冷えとり師として、
びわの葉温熱療法などの施術、カウンセリン
グ、講師として活動中。

小林エリ：ホットピローのワークショップ担当

sakura 工房代表・看護師

布ナプキンアドバイザー®・食育指導士

冷えに悩む女性の身体をあたためる布ナプキン
と食事をお伝えしています。

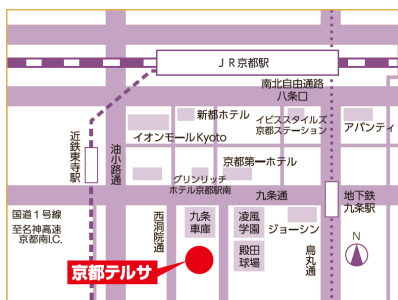
場 所：京都府男女共同参画センター らら京都「交流コーナー」

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2F

TEL 075-692-3433 / FAX 075-692-3436

保 育：無 料 (6か月～就学前まで) 開催日の10日前までに要予約

駐車場：地下有料駐車場あり



❁申し込み・お問い合わせ❁

sakura 工房 小林エリ

電話：090-1918-5421 / メール：sakura.koubou.eri@gmail.com

HP <http://sakura-koubou.net/>

主 催 sakura 工房 小林エリ

共 催 京都府男女共同参画センター らら京都