

はあもにいフェスタ2021

参加団体



誰もが輝く社会のために

ミモザ塾



Take Care

Of

Yourself

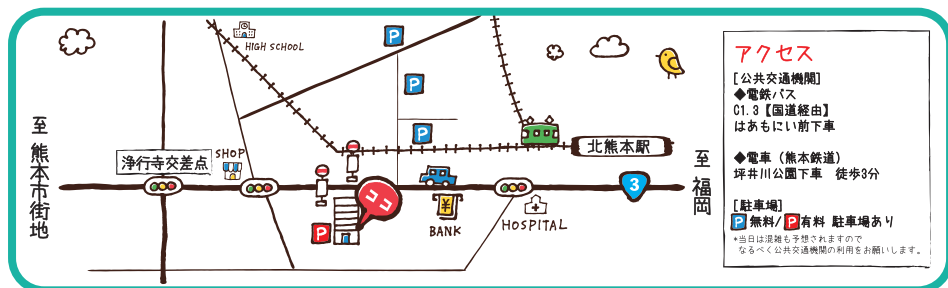
こころと
身体の健康
ワークショップ

2021/11/06 SAT.

10:00-15:30 [9:50開場]

はあもにいフェスタ2021@学習室

〒860-0862 熊本市中央区黒髪3丁目3-10



お問い合わせ



お申込み先

ミモザ塾



<https://mimoza-kumamoto.com>



info@mimoza-kumamoto.com



※各ワークショップ内容は変更となる場合もあります。予めご理解ご了承のほどお願い申し上げます。



鍼灸やどりぎ
6期生 豊田 直子氏

時間：10:00～12:00

参加費：500円

※膝下が出しやすい服装でお越しください

首や肩のコリ、腰痛など日常の不調や生理痛・生理不順など女性ホルモンによる不調：ライフステージや季節によって様々な不調に悩まされていませんか？東洋医学のお灸やツボを活用することで、不調の解消やもっと元気にすることが出来ます。おうちで簡単にできるセルフお灸やツボ押しの効果的な方法を分かりやすくお伝えします。

女性鍼灸師が
教える
東洋医学♥

私の「トリセツ」
よく読んで、私自身を
正しく、優しく
お取り扱いください

時間：13:30～15:30

参加費：500円

7期生 本田 由紀氏



WS ①

1日たったの5分で毎日が快適になる
はじめてのセルフお灸&ツボ押しレッスン

WS ②

スペシャルトークセッション

ミモザ塾では、誰もが輝く社会の実現をめざすために、スペシャルトークセッション「こころと身体の健康」を予定しています。
同時開催：お子様向けの楽しいワークショップ!! お子様連れ大歓迎です。
お家リラックスアイテムのお土産付き♡
(個数限定につき、事前予約を優先させて頂く場合があります)



Let's talk!

ミモザ塾

時間：10:00～12:00

参加費：500円

自由に話そう
「こころと身体の健康」
お家リラックスアイテム付き♡

見つけよう!
自分の好きな色、
モチベーションUPの色♪

時間：13:30～14:30

参加費：500円

シホサンフラワー
3期生 井手 志保氏



長期化しているコロナ禍の中で、自分の好きな色、モチベーションアップできる色を見つけて、心地良い暮らしを手に入れていきましょう。

WS ③

私のこと、知ってる?
私の取扱説明書

自分自身の好きな食べ物、嫌いな食べ物はきつとわかってのことでしょうか。でも、あなたの長所や苦手な分野と、その対処法は？家族のことを考えることはあっても、自分自身のことを考える時間って、なかなか無いですね。自分自身のことを理解した上で「私の取扱説明書」を作成してみよう！ストレスを感じたとき、気分が落ち込んだときに大活躍です。

WS ④

カラーのチカラでモチベーションアップ