

第11回 ケアコミュニティ

おれんじサロンこらむ

日時：9月25日（日）10：30～13：00（出入り自由）

場所：郡中まち元気サロン 来良夢

あたりまえにできていたことが不自由になっても、このまちで暮らし続けたい。支援が必要な人や、その家族・友人が安心して過ごすことができ、地域の人とゆるやかにつながることのできる場をつくります。

●11時～12時 ワークショップ

夏に疲れた胃腸を超(腸)簡単ケア♪

～火を使わないお灸♡胃腸編～

冷たい飲み物、涼しいクーラーの部屋、常に身体を冷やし続け、最近疲れも取れにくいなあ…それは胃腸が冷えて弱っているサイン！夏の疲れは今のうちに取り除き、胃腸を元気に、夏バテを起こさない身体づくりをしていきましょう！

東洋医学(鍼灸)とエステティックを融合した施術で人気の「鍼灸salon 松山アキュレマリー」院長のマリエさんに伝統的な東洋医学における身体と美容についての考え方をお話いただき、火を使わないお灸を用いて、胃腸ケアのツボを楽しく学びましょう。

参加費：500円(お灸のお土産付き)

講師：鍼灸salonアキュレマリー院長 西原満里絵
鍼灸師 エステティシャン

●おれんじカフェ

- ・おにぎり+季節のスープ
- ・ソフトドリンク+お菓子
- ※100円～
- ※「自然派おやつキノ」
白砂糖やバター、小麦粉を使わない体にやさしいお菓子です。

●こんなことを話しませんか？

介護や認知症のことを知りたいなあ

人にやさしいまちにしたいなあ



●お問い合わせ おれんじサロンプロジェクト
☎089-994-8220 (おふく代表・ヨナゴ)
e-mail : parati-hty@rouge.plala.or.jp

[住所] 伊予市灘町7番地
[アクセス] 伊予鉄郡中駅から徒歩5分・JR伊予市駅から徒歩10分