



**デブランチ感謝祭!** 今までの感謝の気持ちを  
お伝えして!! そんな気持ち100%をイベントで開催しま  
せう。遊びに来てください! たくさんお待ちよ?

**毎朝朝ヨガから始める**

~朝ヨガがもたらすメリット~ 1000円  
朝ヨガをすると、どんないいことが  
あるのでしょうか。朝ヨガのメリットを知り  
毎朝朝ヨガからスタートしてみませんか?

2023年11月11日(土)

〈場所〉勅使高善寺

~当日のタイムスケジュール~

**更年期からの骨盤底筋体操**

~フットポイントアドバイス! 1000円  
生活の質を整える~

骨盤底筋の状態は、毎日の  
生活の質に関係してきます。  
一緒に骨盤底筋を鍛えて、  
より充実した毎日を送りませんか?

**カッサ 体験**  
500円  
カッサ 刮痧 (お一人様 10分)

刮痧とは、中国伝統の  
民間療法です。今回は服の上  
背中を軽くこすり、血液の流れ  
を促進します。  
2000円

**東洋療法入門**

~気の流れと病~ (0:00)  
東洋療法とは、気の流れはすべて  
臓腑に影響すると考えられていま  
す。まずは気の流れの作用を知り、  
自分の体と向き合ってください。

**冬の漢方セラピー**

~薬膳茶で温まりましょう~ (2:00)  
今回は薬膳茶をいただくま  
ながら、秋から冬にかけて  
因那気味な時に選んだ漢方  
についてお話いたします。

**間違いない! 食療法**

~25年の食事指導の中から  
見えてくる問題点~  
健康のためにと摂取したはずの  
栄養素は、果たして本当に  
私たちの健康を向上させて  
いるのでしょうか。25年間の  
食事指導の中から感じて  
現在の食療法への違和感  
今までの経験をお話いたします。

講義ルビ	刮痧	本堂
— <9:20 受付開始> —		
朝の自由礼拝 <無料> 御本堂にて		
東洋療法入門		毎朝 朝ヨガから始める 請川香春恵
~気の流れと病~		
山本美枝		更年期からの 骨盤底筋体操 藤田 位子
冬の漢方と セラピー		お寺でピラティス 八田 真彩
岡田 中実		瞑想入門 谷由紀
間違いない! 食療法		足裏健康法 木内ひび
大佛早苗		五官体操 山本美枝
太陽礼拝奉納会 <無料> 御本堂にて		

**お寺でピラティス** 1000円

~しなやかな力強さ~  
今、YouTubeで話題のピラティス  
お寺で体験してみませんか?  
45分のピラティスです。

**瞑想入門** 1000円

~心を伸ばすための呼吸法~  
11:45 心と体の関係について話します  
12:00 伸びやかな呼吸法を体験して  
簡単な瞑想法で心を自由に  
開放してあげませんか?

**足裏健康法** 1000円

~寝る前の足もみケア~  
毎日、どんな体質でも  
あげられるでしょうか。私達の体重で  
全受けておられる足  
寝る前にケアをあげましょう。  
足の健康は体の健康に  
つながります!

**五官体操** 500円

五官とは「目、舌、口、鼻、耳」  
のことで、五臓につながると  
言われています。五官から体  
を整えてみませんか?