

セルフヒーリング講座

頑張り過ぎて、忙し過ぎて、怠りがちな自分の
体と心のケア。心身のケアを怠ると身体が
悲鳴をあげ、自然治癒力が低下し、やがて、
さまざまな病気の発症原因となります。
心と体をケアしリフレッシュするために、
自宅でできる「セルフヒーリング」の方法を
みんなで一緒に学びます。

★日時 令和8年3月15日(日) 10:30~12:00

★会場 むつ市立図書館 (むつ市中央2-3-10)

★講師 渡辺 由紀 (「Pilina ゆきのと」セラピスト)

★対象 一般 定員30名



心と体を磨こう！

受講無料

※名前、電話番号をお知らせのうえお申し込みください。

受講申込み・お問い合わせ

ボランティアむつの会

会長 渡部てつ

TEL 080-5576-1304

主催 ボランティアむつの会
共催 青森県総合社会教育センター指定管理者
学び・生かすあおもりグループ

