

# はぐくみ保育園

<子育て支援第二弾>

## ココロとカラダを美しく整える ～セルフケア～

<子育て支援内容>

家事育児に追われる毎日、子どもや夫にイライラ、ストレスを感じていませんか？  
自分のカラダの声、ココロの声をきいていますか？  
自分を喜ばせることをしていますか？  
今よりもっとかろやかに、毎日たのしめる、セルフケアをお伝えします。  
自分と向き合う時間、自分が心地よいと感じる時間を一緒につくりませんか？

<開催日時>

令和3年3月10日(水) 10:00 ~ 11:00

<場 所>

春日井市小野町 4-2-24 はぐくみ保育園

<受講内容>

誰でも簡単にできるセルフケアを体感  
受講後に“オーガニックティー”でほっこり癒されましょう♪

- ・日常生活に取り入れやすいカラダのケア
- ・リラックス呼吸法
- ・自分で自分を癒すタッチヒーリング など



<持ち物>・・・水分補給用の飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)、動きやすい服装

<参加費>・・・無料

<定員>・・・5名～7名程度(子育て中の方)

<備考>・・・お子さまとの一緒のご参加はご遠慮頂いております

<予約方法>・・・お電話にてお受けしています。(月～金 10:00～17:00) ☎0568-90-8993

※予約期間:12月1日(火) ~ 2月28日(金)まで 定員になり次第終了

<講師のご紹介>



尾崎 友紀(Osaki Yuki)

幸せと笑顔を導く「愛され∞ライフコーディネーター」

1児の母、ゆるく自然派育児をしています。

イライラママ⇒ハッピーママに！

「家庭の平和は世界の平和」を愛言葉に、

ココロとカラダを美しく整えるお手伝いをさせていただきます。

ライフコーチ/レイキヒーリング/親子セラピー/自然のお手当法/

ナチュラルスイーツ/ヨガ

自宅サロンで、セッションや米粉のビーガンスイーツ教室を行ってます。

ご興味のある方は、右記QRコード(LINE)から登録をお願いします。

主な認定講師等

- ・SC協会認定 スピリチュアルコーディネーター
- ・レイキヒーラーライセンス認定
- ・Liliable ナチュラルスイーツ認定講師
- ・和のナチュラル薬膳認定講師
- ・ヨガTT修了



(LINE登録)