

ヴェレダオイルを使った



# セルフリンパマッサージ & ヘルシー薬膳晩ごはん

肩こり

冷え

むくみ

ダイエット

悩んでいませんか？

参加費1回3,500円  
先着8名様  
(事前予約制)

[日時] ▶▶ 2018年 6月30日(土) 12:00~14:00

[会場] ▶▶ フローラサロン(フローラ薬局河和田店隣り)

## ● 自分の手でできるセルフリンパマッサージ

水戸市やひたちなか市の健康講座でご活躍の古谷先生をお招きします。ヴェレダのアロマオイルを使ったセルフリンパマッサージ法で、冷え・むくみ・肩こりなど気になる体調を整え、日頃の疲れをとって、リフレッシュしませんか？



講師:古谷 久生子先生

Be natural主宰。  
フィットネスインストラクター歴28年。オリジナルメソッドのボディバランスEX、ベビーマッサージ、親子体操など自治体や学校などでの活動の他、個人向けトレーニング活動も行う。

持ち物

バスタオル、汗拭きタオル  
動きやすい服装(ひざ下を出せるもの) ※ジーンズは避けてください

## ● 篠原久仁子監修、フローラ薬局栄養士考案！血行改善のヘルシー薬膳身体に良い晩ごはん

メニュー

\*ゴジベリー(クコの実)の美肌ジャム&白神こだま酵母のパン  
\*十全大補湯薬膳スープ  
\*ハトムギのデトックスプリン など  
メニューはその時々に応じて変更になりますのでご了承ください



フローラ薬局河和田店  
〒311-4153

水戸市河和田町5003-4

お申込みは 029-255-4193  
お電話で 担当:河野・後藤

当日は薬局隣りの上記サロン入口より直接お越し下さい