

ドゥワセラピー

# 手のツボでセルフケア!

～デモンストレーション&体験会～

ドゥワセラピーは、手でカラダの不調をケアする日本初上陸のセラピーです。  
ちょっとした身体の痛み・肩こり・腰痛・膝関節痛など、  
すぐに自分でケアすることができるようになります。

**方法は簡単!手を刺激するだけ。**

少し痛みがある部分は、カラダの不調がある証拠です。  
そこを痛キモチイと感じるくらい刺激しましょう。  
カラダの症状が治まってくるのが実感できるでしょう。

**日時: 10月26日(土)**

**午前10時～午後4時**

**会場: アオーレ長岡3階 ホールD**

**講師: 松岡佳余子** 氏 (アジアハンドセラピー協会 理事)

- ★バランスチェック、骨盤締め体験(30分毎グループで)
- ★お役立ち情報コーナー、セルフケアグッズ体験
- ★講師による手のツボ施術体験(9時50分から先着順で整理券発行)  
一人 1回 10分 500円  
午前10時～12時(先着12名) 午後1時～4時(先着18名)

**主催: にこて会** 問い合わせ TEL 0258-39-2092 (横山)

※このイベントは長岡市市民活動推進事業補助金助成を受けています