



# 玄米カイロ作りと 冬のセルフケア

**2月15日(日)**

10:30～12:30

**定員:8人 受講料:4,400円**

受講料4,000円+消費税400円

## 【レッスン内容】

### ☆玄米カイロ作り

オーガニックタイハーブのブレンド



※好みの香りや症状によりブレンドします

布選び→玄米カイロ作り

※玄米カイロ又は玄米ボール選べます

### ☆冬のセルフケア

冬のケアと玄米カイロの活用法(セミナー)



セルフケア



※自分で作った玄米カイロを温めて実践！

先生による至福のミニマッサージ

※床に寝た状態で行いますので動きやすい服装で参加してください

**講師:**タイ古式・ユーファイセラピスト **池田 美貴先生**



当日は自宅で作れるキットも販売します

## お申し込み方法

- ・LINEでのお申込み
- ・メールでのお申込み [culture@katayama-eight.com](mailto:culture@katayama-eight.com)

**LINE公式アカウントに登録  
して簡単に申し込めます！**



QRコードで友達追加  
して申し込んでね！

件名「玄米カイロ」

- ①氏名 ②住所(新潟市中央区など) ③日中連絡できる電話番号  
※以前LINEで申し込んだ事のある方は「件名」のみお知らせください

申し込みメールには3日以内に返信いたします。

返信がない場合はお手数をおかけしますが、担当までご連絡ください

- ・問い合わせ先 ※電話での申し込みはできませんので、ご了承ください  
025-270-0088 (カタヤマエイト)

LINEからの申し込み



**CULTURE STUDIO**  
Nature KATAYAMA