



Be Born助産院 たつのゆりこ 主催

## …更年期女性のための骨オイルトントン教室…

受講した夜は、よく眠れます。

更年期はだれにでも訪れます。

そして、更年期特有の体と心の不調の感じ方は個人差があります。  
自分が辛いと思う症状は放っておかないで、女性ホルモンの知識と  
ケアのやり方を学び、実践していきましょう。

【こんな方にお勧め】 睡眠の質が悪い・集中力がなくなった・やる気が出ない  
イライラする・落ち込みやすい・肌荒れがひどい  
なんとなく不調・だれにも言えない悩みが増えてきた

【教室内容】 ・オイル骨トントンのセルフケア法を習得。

- （オイルを使った画期的な骨刺激のやり方を習得）
  - ・各種オイルを使った健康法（目・鼻・口・耳のケアの仕方）
  - ・自然療法を活用した更年期女性のための症状緩和法
- ※目安として、4回はご参加ください。

開催日時：12月7日（月）12:30～14:30  
12月17日（木）13:00～15:00  
※毎月2回 第1月曜日、第3木曜日開催予定

会 場：Be born助産院内

参加費：6,000円(税込)/ 1回

※教材費込み・お昼ご飯付き

※オイル骨トントン用のビーボンリムセットは別売り

※当日現金でお支払いください

※お得な回数券（4回分）あります…2万円(税込)

定 員：6名 くつろげる少人数制

※要事前申し込み。

お申込みは、stellawoman7@gmail.com へ

お名前・ご年齢・メールアドレス・電話番号

参加希望日をご連絡ください。



Photo: Studio☆DiVA

Be born助産院

住所：東京都世田谷区祖師谷6-13-13

電話：03-5429-2860

URL：https://www.yuriko-tatsuno.com/

