

マイウェイ通信

発行：2024年6月

発行者：NPO法人マイウェイ

Vol.3

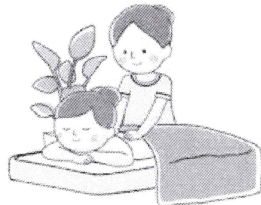
お役立ち情報、満載です！

これまで、免疫治療学会理事の元泉氏による健康講座を実施してきました。免疫細胞、ミトコンドリア、乳酸菌など私たちの健康に深く関係があるけれど、分かるような、分からないような…。それらを分かりやすくかみ砕いてお話しいただいています。私たちの健康のために取り入れられることや、ワンポイントアドバイス、私たちの悩みや疑問にお答えしていただくコーナーなど盛りだくさん。今後も予定されていますのでぜひご参加ください。みなさん、一緒に楽しく学びながらますます元気になりましょう！



〈 超音波と動くEMS！ 〉

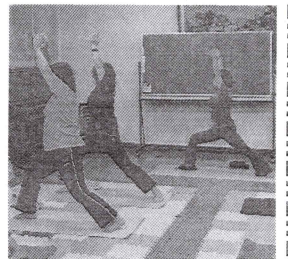
癒しと健康 サロンレーヴでは、超音波波動セラピーを行っております。超音波の波動で身体を癒し、不調を整えて元気になれるよう施術を提供しています。そして、この度超音波と動くEMSで同時に施術が出来る機械を導入しました。サロンをご利用いただく皆様の幅広いニーズにお応えできるようにしていきたいと思っています。ぜひ、一度お試しください。



EMSとは… けがなどの治療や腹筋ベルトなどにも使われています。

〈 大好評！プチ健康講座 〉

毎月第4金曜日、月1回のヨガと美容体操の講座が始まりました。基本的なヨガやストレッチ、ピラティスなどを通して、自分の身体と向き合い、そして身体を動かす楽しさを味わっていきながら、ほぐれて楽になる喜びを感じられる内容になっています。また、楽しく笑いながら和気あいあいと行っていますので、気軽にご参加ください。なお、第2金曜日には経絡美顔術の講座も行っています。お顔にはたくさんのツボがあり美しさだけでなく、身体を癒し不調を整えるのにも効果的です。



ヨガと美容体操

〈 今後の予定 〉

6月 ダイエットワークショップ

7月 健康講座 ～知って得する乳酸菌～後編

8月 ダイエットワークショップ

プチ健康講座

経絡美顔術講座 第2金曜日

ヨガと美容体操 毎月第4金曜日

〈 問い合わせ 〉

NPO法人マイウェイ（癒しと健康 サロンレーヴ）

〒966-0086 喜多方市字西四ツ谷125

☎0241-23-6369

代表携帯：090-6681-6591（目黒せい子）

営業時間：10:00～18:00

定休日：木曜日