

18

# 今日からできる 耳つぼマッサージで免疫力UP！

2月22日～3月8日 火曜日  
10:00～11:30

託児あり

講師 EJ A耳つぼジュエリー協会認定耳つぼセラピスト・講師  
やまおか  
山岡 あや

全身の縮図といわれる耳には、110もの「つぼ」があります。

この講座では、簡単で今すぐ実践できる、目的別の耳のセルフマッサージを学びます。様々なプチ不調のケアを自分はもちろん、家族にも行うことができます。

今回は耳つぼシールを貼る実習付き。毎回、耳つぼマッサージでセルフケアを行った後に、耳つぼシールを1対貼ります。

耳つぼマッサージで免疫力をUPさせ、心もからだもポッカポカになりましょう！

※金属アレルギーの人、妊娠中の方は、ご遠慮ください。

回	月/日	講座内容(進行状況により変更になることがあります)
1	2/22	「代謝アップ」、「冷え性の防止」
2	3/1	「顔のむくみ」、「リフトアップ」
3	3/8	「安眠」

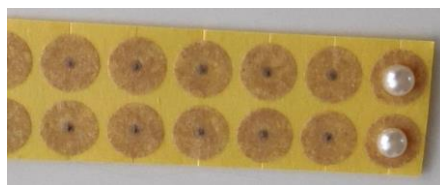
## ◆持ち物

鏡(自立するもの、なければ手鏡)、ピンセット、水筒(水分補給用)、筆記用具、マスク、ハンカチ、ひざ掛けなど(換気のため部屋が冷えることがあります。)

定員 8人

費用 2,350円  
【内訳】受講料1,950円、教材費400円

会場 サンライブ3階 講座室1



耳つぼシールの例



## 講師プロフィール

心とからだのトータルビューティアー「kokomimi」代表  
E J A 耳つぼジュエリー協会認定耳つぼセラピスト・講師  
個性心理學研究所認定講師  
はなまるマルシェ主催

山岡 あや (やまおか あや)

産後うつ、希少がんを経験し、予防医学、心のケアの大切さを実感。自身の経験を生かし、日常生活で簡単に実践できる「心とからだを元気にする健康法」をお伝えしています。

