



17

1日3分 耳つぼで美と健康

2月18日 水曜日
10:00~11:30

託児なし

講師 EJA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

耳は“全身の縮図”といわれ、体のあらゆる部分とつながる「110ものツボ」が集まっています。

寒さで体がこわばりやすい2月。耳をやさしくほぐしてツボを刺激することで、血行促進、肩こり・むくみ、目の疲れやストレスなど、毎日の“プチ不調”を整えるサポートになります。

この講座では、今日からすぐできる「耳のセルフマッサージ」と「小顔に効くツボ」をマスターします。

体重は変わらなくても「なんだかスッキリしたね!」と言われる小顔テクニックや、貼るだけでセルフケア効果が続く耳つぼシールを使った実習も行います。

冬の疲れを癒し、春に向けて軽やかに整える時間をご一緒しましょう。

※金属アレルギーの人、妊娠中の方は、ご遠慮ください。

※秋冬講座と同じ内容です。再受講はお控えください。

◆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

定員 10人

費用 1,200円 【内訳】受講料650円、教材費550円

会場 おかよし交流センター2階 会議室1



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

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。

