

NPO法人 クリオネの家

健康フェス



日頃の息抜きや気分転換、健康に関する情報交流をしましょう♪



風邪におすすり葛根湯と麻黄湯

風邪をひいたら病院へ、それもいいけど、セルフケア。
自分に合った置き薬を使うこれおもしろ♪
風邪の置き薬紹介します。

耳マッサージで体ポカポカ

全身のツボがある耳。
触るだけでも、健康になっちゃおうよ♪



ヴォイトレで、歌声もからだも綺麗になろうVol.2

声を支える腹筋を鍛えながら、一気に吐き出すトレーニングに
チャレンジしよう。ぽっこりお腹にも効果があるかも！

パワースポット(山登り編)

パワースポットでの深呼吸、
ゆっくりたっぷり吸って運気を取り入れ、
高山病も防ぎます。

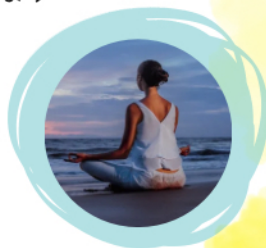


よい睡眠—発達障害にも関係？

寝ることは幸せ---日本人は睡眠時間が少ない。
5人に一人睡眠の問題を抱えている。一緒に考えましょう

鏡に向かってI LOVE YOU(アフメーション)

自分を肯定する言葉を、自分のために声に出して言うと、
どんなことが起こるでしょうか？❤
鏡をご持参いただけるとありがたいです。



無料

2025年

5月24日(土) 15:00~16:30

習志野市菊田公民館 3階会議室2
習志野市津田沼7丁目9番20号

主催：NPO法人クリオネの家



クリオネの家ホームページ