

元気とキレイのもとには腸にあり！

# 腸活講座

レジリエンス

腸が喜ぶと  
体シャキッと  
♪

腸が喜ぶと  
心ウキウキ♪

腸が喜ぶと  
女子力アップ  
♪

腸が超大事♪

無敵の健康体



栄養士整体師が  
お伝えします！

トータルバランスセラピスト

講師 及川 智恵美 トータルバランスサロンHealing room代表

- 息子・自身の病気、義父の介護を機に「家族のお医者さんになりたい」と東洋医学を学び始める
- からだ・こころ・栄養のトータルでのバランスケアをお伝えしている
- 資格  
身体：東洋医学総合整体師/つぼ療法士/耳つぼ療法士/足つぼ療法士/太極拳指導員  
栄養：栄養士/腸活アドバイザー/薬膳アドバイザー/酵素食アドバイザー/発酵食研究家  
心：認定コーチ/認定レジリエンス×ポジティブティトレーナー

検索



coikawa0220@yahoo.co.jp

TEL/080-3198-1940

HP:healingroom-ishinomaki.jimdo.com

〒986-0102

宮城県石巻市成田字小塚18-3



- 座学と実技を組み合わせた講座で飽きずに楽しめます♪
- ご希望に合わせ色々なバリエーションを盛り込めます♪
- 連続講座がご満足度が高いです♪ ■調理室でなくても可能です

2021年  
一番人気講座!

## ■腸活 万能酵母液作り

飲んだり、肌につけたり、掃除したりと、  
とにかく万能!!  
腸にも環境にもやさしい最強酵母液♪



材料費800円

連続講座にもおすすめ

## ■混ぜて待つだけの3ステップ発酵食作り(材料費800~1500円)

### ■キムチ作り



### ■豆乳ヨーグルト



### ■塩麴・醤油麴・甘酒



### ■味噌作り



おうちケアの  
必須アイテム

- 耳つぼ健康法
- 簡単気功体操



- 心と身体のゆるめ術講座
  - 四季に寄り添い心と五臓を整える臓活講座
- ご相談の上内容を決めさせていただきます

NEW

## コロナの中で

## ■しなやかに生きる力を育む講座 (レジリエンス講座)

※レジリエンスとは

- ・困難な状況から立ち直る力
- ・ゆるやかなカーブを描く回復力
- ・肯定的で適応的な対処ができる力
- ・状況や環境を理解し、人生をコントロールする力

- 講座は60分~120分の時間設定で行っています。
- 講師料金は基本的に1時間あたり1万円ですが参加人数やご予算に応じて相談の上決めております。
- 講師料の他に材料費がかかるものもあります
- 遠方の出張は交通費をいただく場合もあります

