



お腹の不調は心の叫び!?

講師ギルド

since 2015

Powerful Woman パワフル・ウーマン
有効期限 2022.12.31

腸

CHO-KATSU

活

講座

ダイエット

免疫力
アップ

幸せ
ホルモン
アップ

美肌

快眠

整腸

基礎代謝
アップ

若返り

疲れ
にくい

こころもからだも
スッキリ!!な毎日へ /



栄養士整体師が
お伝えします!

講師 及川 智恵美

トータルバランスセラピスト
トータルバランスサロンHealing room主宰

- 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ナー/
認定ポジティブ・コミュニケーショントレーナー

〒986-0102 宮城県石巻市成田字小塚18-3
coikawa0220@yahoo.co.jp

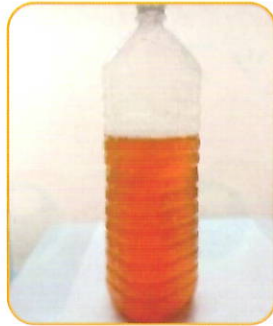
TEL/080-3198-1940

HP：healingroom-ishinomaki.jimdo.com



- 座学と体操やストレッチ、瞑想などを組み合わせた講座で飽きずに楽しめます♪
- ご希望に合わせて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年度一番人気講座!



腸活万能酵母液作りと使い方

飲んだり、肌につけたり、換気扇の掃除に使ったりと、とにかく万能! 腸にも環境にもやさしい最強酵母(1リットルの酵母液を作ります。原液を水で薄めて使用するので様々な用途にお使いいただけます)

材料費: 800円

● 連続講座にもおすすめ ビニール袋でまぜるだけ (材料費: 800円~1,500円)

キムチ作り



・白菜1/4の量にその他の野菜を混ぜて作ります
3日ほどで美味しいキムチの出来上がり

豆乳ヨーグルト



・500CCの豆乳ヨーグルトを作ります。
混ぜるだけで翌日出来上がり

塩麴.醤油麴.甘酒



・それぞれ250g~300g程度の発酵調味料を作ります。
混ぜて翌日出来上がり

みそ作り



・茹で大豆をご用意いたします。その場で混ぜて、炊飯器で翌日出来上がり(仕上がり1キロ強)

どの講座でもリラックス&リフレッシュできます

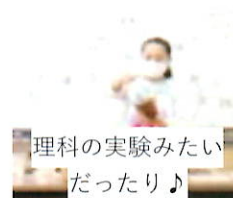
講座の雰囲気はこんな感じ♪→



講座タイトル例

- 耳つぼ健康法
- 簡単気功体操
- ところと身体のゆるめ術講座
- 他にもバリエーション豊富にご提案できます

内容は、ご相談の上決めさせていただきます



■ 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