

～自分に優しくなるホリスティック・勉強会～

## 第23回 『侮ってはいけない・・・フットケアのおはなし』

2022年3月5日(土)10:30-12:00

講師:石井 裕美子 先生

爪切り屋フットケアしろくま(看護師・メディカルフットケアワーカー)



普段、見えないところだからと言って、ないがしろにしがちな足や足の爪。私たちの全体重を支え、前に進むために付いている、体の中でも要となっている足に意識を向けてみると、あんなことやこんなこともわかってしまいます！

爪切り屋フットケアしろくまでは、正しい爪切りを主体に足の健康維持を目的としたトータル的な足のケアを行っています。爪の表面やウオノメ、タコをグラインダーで削り、足のトラブルにあわせて必要なケアを行いながら、足部全体をバランスよく整えてゆきます。足のトラブルを抱えていると日常生活に支障をきたすばかりか、膝の痛み、腰痛や肩こりなど健康を害してしまうことも・・・足から元気に健康を保ってゆきましょう。



- ★フットケアの正しい知識、足爪の正しい切り方とケア方法が身に付きます。
- ★お話の後に、実技をしながら皆様の足を診させていただきます。
- ★脱ぎ履きしやすい靴下でお越しください。
- ★講座ご参加者全員に、チェコ製ガラスのやすりをプレゼント！

### <お申込み(要予約)>

◆ワークショップ◆  
対面10名様まで！

参加費 2,500円  
<https://forms.gle/wA7rtrQGwkVY7jBG7>

★予約フォーム↓



### <石井裕美子先生 プロフィール>

看護師として約30年手術室、ICU、透析、救急、外来、脳外科病棟などで勤務。2004年からは看護師と兼務で、足の爪切りを主体に0～100歳までの方々を対象にフットケアを提供しています。看護師の経験をフルに活用し、病院や薬に頼らずに地球と心と体を整えるための情報発信・活動(しろくまプロジェクト)もしています。



千葉県八千代市でフットケア、足湯デトックスを受付中！

ホームページ: [fc4690.com](http://fc4690.com)



### <今後の予定>

4/2(土) 生活の中のアーユルヴェーダ  
～季節や時間とドーシャの関係～(仮題)  
5/7(土) 鍼灸師が伝えたい、からだところの講座(仮題)  
～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～  
2022年6月～スケジュール中！



### ◆ころとからだを整えるセッション体験◆

2022年3月5日(土)12:15～15:15  
(45-60分/人)¥2,000

普段の人生展開がなかなかうまくいかないな～とか、いつもつまづいてしまう、このモヤモヤの正体を知って解消していきたいという方におすすめです。まずは言葉にしてみましょう。ころの仕組みを学び、今までの自分の人生パターン＝思考パターンを丁寧に紐解いて、本質的な自分の考え方に転換し、本来の自分が望む生き方にシフトしていける『ころを知るレクチャー』のミニ体験☆ヒーリングによる気付きや変化に至るスピードも期待できます。



ホリスティック・ライフコーチ: Miki Yatabe

### ◆鍼灸個別施術(要予約)◆

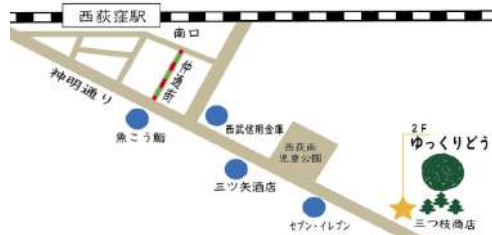
当日隣のお部屋「つくりば」では、菅原裕万先生による鍼灸施術を行っています。

2022年3月5日(土)11:00-19:00  
※40～60分 1～2名  
施術費:6,500円/名(当日現金払い)  
**3/5の講座にご参加され、菅原先生の鍼灸を初めて受けられる方は500円 OFF!**  
鍼灸のみご希望の方はこちらへ:  
[rensinn@gmail.com](mailto:rensinn@gmail.com)



### <開催場所>

ゆっくりどう  
(西荻窪「三つ枝商店」2階)  
東京都 杉並区西荻南4-3-5



### <お問い合わせ> ころとからだの栄養士ネットワーク運営局

[valueoflife010217@gmail.com](mailto:valueoflife010217@gmail.com)

Facebook & Instagram ページ⇒

