

盛岡店で開催

アエラホーム盛岡店

AERA HOME

# イベントのご案内

・定員 10人  
・参加費 無料

完全予約制

12/12<sup>土</sup>

10:30~12:00

年末の大掃除にまだ間にあう!

## 整理収納講座

【入門編】



年末の大掃除や日々の生活に役立つ整理収納の基本やコツを分かりやすくお伝えします。快適な生活への一歩を踏み出しましょう!



【講師】 style-R 代表 金田玲子  
整理収納、片付けのことなら何でもお任せ!  
整理収納の手順やコツについてわかりやすくお伝えします。

・定員 8人  
・参加費 無料

完全予約制

12/20<sup>日</sup>

10:00~12:30

自分でできるインテスタージユ

## 腸もみ健康法講座

おなかを優しくもみほぐしながらケアする健康法。便秘・ゲリ・むくみ・低体温・花粉症・女性特有の悩みなどの方にオススメです。



【講師】 おなかサロンPenPen ほりまい ゆう子  
岩手県で初めてのインテスタージユ(腸)セラピスト。  
自身のこころと身体を整える  
「自分でできるインテスタージユ腸もみ健康法講座」を開催中。

持ち物

ヨガマットもしくは  
大判バスタオル

(おなかを締め付けない服装で)

お気軽にお問い合わせください!

アエラホーム盛岡店  
☎ 019-681-9781

水曜日定休/受付時間10:00~20:00

〒020-0851 岩手県盛岡市向中野5丁目 11-41

AERA HOME

