

# 香りをヒントにセルフケア

香りの好みで自分の体調をチェックして、本とルーシーダットン（タイ式ヨガ）でセルフケア。元気な体で爽やかな季節を過ごしましょう。

令和3年5月30日（日）

13:30~15:30（受付開始 13:15）

場所 相生会館 1F（小諸市相生町2-1-5）  
※駐車場がありません。車は市営第1駐車場（市立小諸図書館地下／有料）、市営第2、3駐車場（無料）をご利用下さい。会場までは徒歩5分ほどです。

内容

- ・嗅覚反応分析で心身のバランスチェック
- ・タイプ別おすすめ本の紹介（図書館にご案内）
- ・ヨガミニレッスン

※レッスン前と後にIMチェックを行い、運動による変化を「見える化」します

定員 20人（先着順）

講師 清水しおりさん／小林光江さん

受講料 1500円

持ち物 バスタオル又はヨガマット 飲み物 小諸図書館利用カード

申し込み/問い合わせ

本途人舎 [hontohitosa@honhito.com](mailto:hontohitosa@honhito.com)

市立小諸図書館窓口及び電話でも受け付けます（☎0267-22-1019）

主催 NPO 法人本途人舎(ほんひとしや) /後援 市立小諸図書館



## 清水しおりさん

一般社団法人 健康包括支援協会認定  
嗅覚反応分析士・トレーナー  
AEAJ アロマセラピーインストラクター

嗅覚反応分析とは  
先入観の影響を受けにくい「嗅覚」を活用。8本の香りを好きな順に並べるだけで、今の体の状態をグラフ化します（IMチェック）。国内外で特許取得の新しい体質分析法です。総務省2020年「異能vationプログラム」にて匂いに関する分野を受賞しました。

## 小林光江さん

ルーシーダットン普及連盟 認定インストラクター  
ボディケアスタジオまちのーむ タイ古式セラピスト

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)とは  
タイに古くから伝わる健康法のひとつ。ルーシー（修行者、仙人）ダツ（伸ばす、引っ張る）トン（自分）という意味をもつ、タイに古くから伝わる健康法です。仙人が修行の疲れを取るために行った自己整体が起源といわれており、簡単なポーズが多いため、体が硬い方でも気軽に取り組めます。