

健康を気遣う多くの女性におすすりめしたい

月経血コントロール&布ナプキンに

トライしてみませんか?

月経血コントロールをマスターしてプチ不調にサヨナラしよう!!

「月経血コントロールなんてできるの?」

はい、誰にでもできるようになります。

使い捨てナプキンの無かった時代の女性は、お手洗いで経血を排出していたといわれています。

※「月経血コントロール」とは、

月経血の排出を自分でコントロールすることです。

月経の周期を操るものではありません。

「月経血コントロールの何がいいの?」

個人差はありますが、生理痛や不快感が減る、婦人科系疾患や尿もれなどに効果があるとされています。

「何か特別なことが必要なの?」

日頃から骨盤底筋を意識するだけ。特別な運動ではありませんので、誰にでもできます。

何度でも再利用できる布ナプキンを使用することで、より高い効果を実感できるようになります。

貴女の体でその効果を確認してみませんか?

セミナー・プログラム:

- ナプキンの歴史 ●布ナプキンがいい理由
- 月経血コントロールは誰にでもできます
- 「骨盤底筋」の役割 ●おすすりめの体操

講師: 樋渡 志のぶ

月経のある女性だけではなく、世界に住む全ての人に知ってもらいたい「カラダの能力」を高める情報が満載です。

自分の変化に
気づく頃、
なんだか元気な私に
会えるかも!!

とき: 2009年

10月23日(金)

AM 10:30~12:30

開場&受付: AM 10:00

会場: みやぎNPOプラザ

無料P有り(旧 宮城県立図書館)
宮城県仙台市宮城野区榴ヶ岡5番地

参加費: 1,200円(事前予約1,000円)

託児有り(料金別途 子ども1人1,500円の予定)

託児は未就学児で事前予約者のみです。

当日はお引受できませんのでご注意ください。

託児料金は、お子さんの人数で若干変わってきますので、託児の人数が確定しましたら前もって託児料金を連絡いたします。

お申込: 布ナプ普及協会

担当: 佐藤 090-7565-4943

電話・FAX・メール・インターネットで受付中
詳細は下記のQRコードからどうぞ

主催: 非営利組織 布ナプ普及協会

当日、布ナプキンもご用意しています。

宮城県仙台市太白区大崎町1-15 <http://napu2.com/>

布ナプ普及協会とは...「すべての女性に布ナプキンを」「布ナプキンから地球と子宮を変えてみませんか」を合言葉に布ナプキンのすばらしさとその使い心地と体に対する優しさを多くの人に知っていただく活動をしています。



講師プロフィール：樋渡 志のぶ

ホリスティックアロマセラピーサロン「kupukupu」代表。
IFA認定アロマセラピスト、バッチフラワープラクティショナー、
自然療法ジャーナリスト、ハーネマン・フォーラム主宰。
その人らしい「自然体の美心」を保ってほしいという思いから、美と健康を促すホリスティック・セラピーを提供。日本、ギリシャで学び、各国に伝わる伝統療法の恩恵と日本文化の融合を願い、武士の精神を取り入れた国内外の自然療法を発信中。
(掲載誌：アロマトピア、セラピストなど)

- ☆ クブクブ <http://homepage3.nifty.com/kupukupu/>
- ☆ ブログ：アルケミストへの道 <http://holy-sky.cocolog-nifty.com/blog/>
- ☆ ハーネマン・フォーラム <http://hahnemannforum.cocolog-nifty.com/>

体験者の声

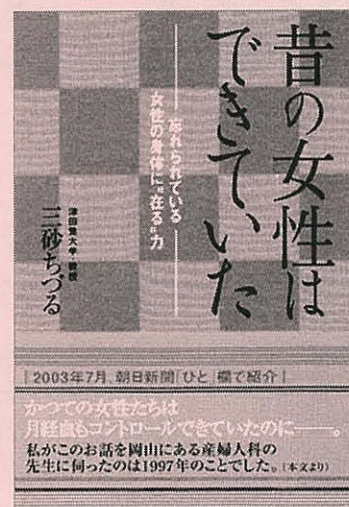
- 家事の合間、車や電車での移動中に、なるだけ意識するようにしています。成功率は60%くらいかな。まだ完全にマスターはできていませんが、月経血コントロールができると嬉しいし、失敗しても次はきつと、生理をゲーム感覚で楽しむようになりました。こころなしか、生理痛や不快感が無くなってきました。布ナプキンの洗濯も減って、本当に大助かりです。(Kさん)
- ただ迎えていただけの生理が、月経血コントロールのおかげで自分の体調を知るバロメーターになりました。自分の体のことを知る上でも、生理中をどう過ごすかがとても大切だと思いました。(Sさん)
- 本だけでは知ることのできなかつた“コツ”をたくさん教えていただきました。セミナーを受けたことは、月経血コントロールをマスターする近道だと思います。ありがとうございました。(Nさん)

個人差はありますが、月経血コントロールには様々な効果が表れます。
貴女も月経血コントロールにトライし、その効果を感じてみませんか？

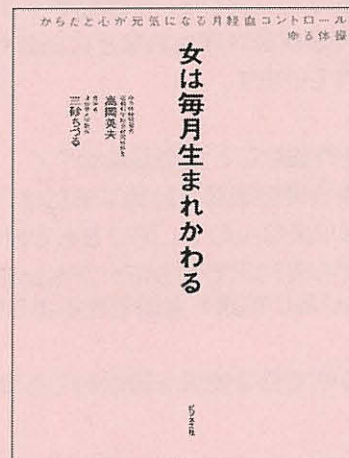
こんな方に“強く”おすすめします！

- ◎ 薬やサプリメントに頼らず、自分の健康維持に役立てたい方へ
～昔は誰もができていた健康法です。骨盤底筋を意識する
体とのコミュニケーション方法をぜひ試してみてください。
- ◎ これから出産を控えている女性や、未来の母となる子どもたちへ
～骨盤底筋の筋力低下が難産の原因の一つといわれています。
月経血コントロールで骨盤底筋を意識し、安産に生み育ててください。
- ◎ 生理痛のひどい方、生理を不快だと思っている方、
不妊、子宮筋腫、子宮内膜症などの婦人科系疾患でお悩みの方へ
～子宮を意識し、生理中の過ごし方次第で体は確実に変わります。
詳しくは上記の「体験者の声」をご覧ください。
- ◎ 尿もれでお悩みの方へ
～産後、加齢などで女性には多い症状です。月経血コントロールと同じ要領で
骨盤底筋を鍛え、尿もれを防ぎましょう。
- ◎ 布ナプキンを使用している方へ
～月経血コントロールをマスターすれば、布ナプキンの洗濯が確実に減ります。

参考書籍



昔の女性はできていた
忘れられている
女性の身体に在る力
三砂ちづる 著 宝島社
単行本¥1,575 文庫¥590



女は毎月生まれかわる
からだど心が元気になる
「月経血コントロール」ゆる体操
高岡英夫、三砂ちづる 著
ビジネス社 単行本¥1,050

FAX申込書

ふりがな お名前	電話番号
託児（未就学児のみ、子ども1人600円） 要・不要	お子さんの人数と年齢
布ナプキンを使用していますか？ はい・いいえ	

ありがとうございました。
布ナプ普及協会 FAX番号：022-248-2864
インターネットでのお申し込みは <http://napu2.com/>