

## ご自愛体験

ココロ&カラダと向き合うひとときを♡



### 骨格診断

体の特徴から骨格タイプを診断。似合う服を知って、自分の魅力をもっと引き出してみませんか？  
⌚ 15分 💰 1500円



### ハーブ & アロマスチーム

やさしい香りのスチームを浴びる癒しの時間。ゆっくり自分の心と向き合ってみましょう。  
⌚ 30分 💰 1500円



### プチお茶教室

お茶とお菓子でくつろぎティータイム。美味しい淹れ方を学びましょう！ソフトクリーム無料券付き。  
⌚ 15分 💰 800円



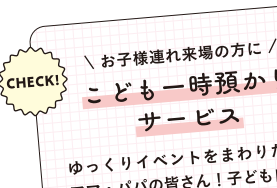
### パーソナルカラー診断

肌、髪、瞳の色から似合う色タイプを導き出します。ノーメイクまたはナチュラルメイクでお越しください。  
⌚ 15分 💰 1500円



### 親子ふうせんトレーニング

子どもの運動能力と自己肯定感の向上を促す運動教室です。  
【対象】年少～小学生親子  
【持ち物】動きやすい服装、水筒  
開始 10:00/11:00 ⌚ 50分 💰 無料  
👤 各回30組



### CHECK! お子様連れ来場の方に / こども一時預かりサービス

ゆっくりイベントをまわりたいママ・パパの皆さん！子ども自身も楽しめる一時預かりサービスを利用してみませんか？  
【対象】5ヵ月～5歳児  
⌚ 60分 💰 無料  
※予定数に達し次第申込受付を終了します。

## ご自愛施術

♡ 体質を知ること、自分を理解すること ♡



### 腸もみ

お腹の上から腸を刺激する話題の腸活メソッド。便秘、むくみ、冷え、血行促進にアプローチします。  
⌚ 15分 💰 1500円 LINE登録で500円OFF



### ハンドリラクゼーション

手のひら～ひじまでをゆっくり丁寧にほぐします。家事やPC作業をしている方にオススメです。  
⌚ 10分 💰 500円



### 足もみ

むくみや冷え性などの不調に足裏からガツンとアプローチ。  
【服装】素足が出せる服装  
開始 13:00～15:00 随時  
⌚ 10分 💰 1000円



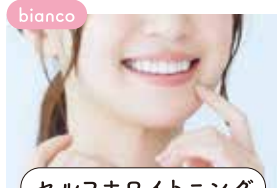
### 眼の整体

目の周りの筋肉をほぐして、眼精疲労の改善を目指します。ハードコンタクト不可。  
⌚ 15分 💰 1000円



### 耳つぼジュエリー

カラダの悩みに合わせておしゃに耳つぼを刺激。両耳計8か所装着します。  
※未成年、妊娠中、不妊治療中、重度の疾患、金属アレルギーのある方は施術できません。  
⌚ 30分 💰 2000円



### セルフホワイトニング

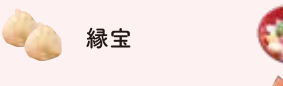
自分自身で行う歯のホワイトニング。口元に自信が持てると自然と笑顔に。※未成年は保護者の同意書が必要です  
開始 10:00/11:00/13:00/14:00  
⌚ 45分 💰 1500円 🧑 各回1名

## ご自愛 FOOD

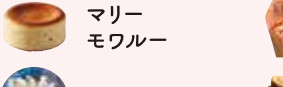
ココロとカラダを労わろう



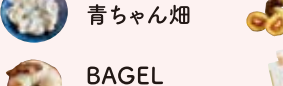
### Blue Bee



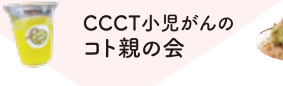
### 緑宝



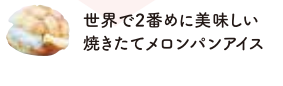
### マリーモフルー



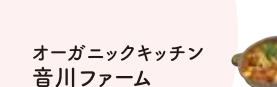
### BAGELソノママ



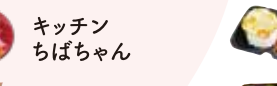
### CCCT小児がんのコト親の会



### 世界で2番めに美味しい焼きたてメロンパンアイス



### オーガニックキッチン音川ファーム



### キッチンちばちゃん



### maruco crepe



### 氷見キウイランド



### TOYAMA SMOOTHIE



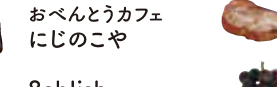
### パーラーだるま



### TRATTORIA サッチ



### ターさんタイ料理



### おべんとうカフェにじのこや



### 8abliish TOYAMA



### 銀河食堂掛



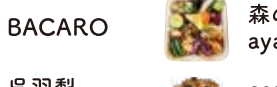
### お団子カフェ



### KOMO'S KITCHEN



### ピザBUS JOCOVO



### BACARO



### 呉羽梨はやしさん



### 庵陽灯。



### BiBi.t



### Blue COCO kitchen



### KOMUGISAN cake&bread



### 森のめぐみ ayaka



### comeco bonbon



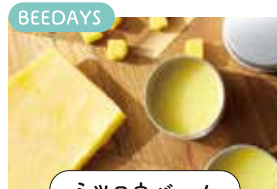
### age age



### cow cow

## ご自愛クラフト

♡ 癒しグッズを手作りして、日常にご自愛をプラス ♡



### ミツロウバーム

ミツロウから作る保湿効果の高いスキンケアクリーム。肌に優しいクリームを作ってみましょう。  
⌚ 20分 💰 1300円



### アロマバスボム

お花入りorフィギュア入りのバスボムを作ります。贅沢なお風呂時間が睡眠スイッチを押してくれるはず。  
⌚ 15分～ 💰 1100円



### 植物で作るお香

コーン型のお香を2つ作ります。就寝前のリラックス時間にいかが？小学生以下は保護者同伴。  
開始 10:10/10:50/11:30/12:10/13:30/14:10  
⌚ 20分 💰 800円 🧑 各回4名



### 多肉テラリウム

触れて、育てて癒される多肉植物のテラリウムを作ります。未就学児は保護者同伴。  
開始 10:00/11:30/13:00/14:30  
⌚ 30分 💰 800円～ 🧑 各回10名

## ご自愛アート

♡ 「こうしたい」を大切に、気持ちをカタチにしよう ♡



### carving Urara

石けんを削って動物 or お花の彫刻作品を作ります。収納ケース付き、小学生以下は保護者同伴。  
開始 10:15/11:15/12:15/13:15/14:15  
⌚ 40分 💰 1200円～ 🧑 各回4名



### 赤祖父31短歌会

わたしの一番かわいいところ短歌  
自分の一番かわいいところはどこ？チャームポイントを詠んでみましょう。  
開始 11:00/13:00 ⌚ 50分  
💰 無料 🧑 各回8名



### ままごころ

天然色素のアイシングクッキーを3枚作ります。優しい色味で、作る時も食べる時も癒されます。  
開始 10:00/10:30/11:00/11:30/12:30/13:00/13:30  
⌚ 20分 💰 800円 🧑 各回6名



### アイシングクッキー

ゆるゆる似顔絵  
推しキャラと自分の2ショットなどを描いてくれるデジタル似顔絵。こどもの成長記録にも◎  
⌚ 15分 💰 800円～

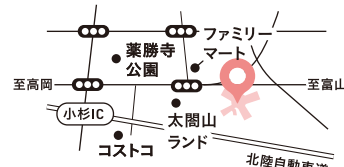
特別協賛

PRESTIGE INTERNATIONAL

話題のご自愛メソッドが大集結！

10/4 Sat  
10:00-15:00

📍(株)プレステージ・インターナショナル  
富山BPOタウン  
射水市黒河 846-1



ゼロ02ニイ  
ご自愛デー  
「やすむ」、を  
たのしむ♡

「自分で自分を愛する」って  
当たり前のことだけど、  
本当に難しいですよ。  
ご自愛は身勝手でも、甘えでもなく  
自立している人間だからこそできる、  
ポジティブなアクションです。  
ココロとカラダの揺れも含めて、「わたし」。  
自分を愛する方法を  
一緒に考えていきましょう。

新村こうじみそ商店

### 手作りみそ教室

腸活ブームで大人気のみそ作り体験。発酵生活の基本を学びながら、3キロの味噌を作ります。  
【持ち物】筆記用具  
開始 13:00/14:15  
⌚ 60分  
💰 2500円(特別価格)  
🧑 各回30組



※予定数に達し次第  
申込受付を終了します。

最新情報は  
SNSで随時更新！



02magazine2002  
02magazine

お問い合わせ先：  
北日本新聞社西部本社  
TEL.0766-22-2224 (平日 9:00～17:00)

### ご自愛クイズラリー

クイズに答えて、  
ご自愛グッズを  
ゲットしよう！