

『季節にそった過ごし方 陰陽ヨガと薬膳教室』(夏編)開催のお知らせ

『季節にそった過ごし方 陰陽ヨガと薬膳教室』の夏編を開催いたします。

私たちも自然の一部です。季節ごとに身体が変化します。より良い毎日を過ごすために、ヨガと薬膳を日々の生活に取り入れてみませんか？

季節ごとにおすすめのやさしいヨガと薬膳料理をご紹介します。

○年間スケジュール

期 日	内 容
6月 4日	夏の陰陽ヨガ 夏に負けない身体をつくるヨガ【今回募集】
6月11日	夏の薬膳教室 夏の過ごし方講座と夏におすすめの薬膳食材と料理を紹介&試食【今回募集】
9月 3日	秋の陰陽ヨガ 乾燥対策・潤すヨガ
9月10日	秋の薬膳教室 秋の過ごし方講座と秋におすすめの薬膳食材と料理を紹介&試食
12月 3日	冬の陰陽ヨガ 冷えを改善するヨガ
12月10日	冬の薬膳教室 冬の過ごし方講座と冬におすすめの薬膳食材と料理を紹介&試食
3月 3日	春の陰陽ヨガ 気のめぐりを整えるヨガ
3月10日	春の薬膳教室 春の過ごし方講座と春におすすめの薬膳食材と料理を紹介&試食

- 期 日 6月4日(火)・11日(火)
- 時 間 10:00~11:30
- 会 場 大宮コミュニティセンター和室・調理室
- 講 師 古谷田和世氏(ヨガインストラクター)、坂本美樹氏(栄養士・国際薬膳師)
- 対 象 者 どなたでもご参加できます。
- 募 集 人 数 20名
- 参 加 費 700円(夏編2回分の料金です。初回参加時に徴収。保険料込み。)
- 持参するもの 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、11日のみ食材費200円
- 申込み方法 申込書に必要事項を記入の上、文化スポーツ課窓口へ提出またはFAXでお申し込みください。
- 申込み期間 5月10日~定員に達するまで

古谷田和世氏
(ヨガインストラクター)



坂本美樹氏
(栄養士・国際薬膳師)



..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

季節の陰陽ヨガと薬膳教室参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	備 考

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。

申込・問 本庁 文化スポーツ課 ☎52-1111 内線 FAX 53-6502