

※事前のお申し込みが必要

元気スイッチをON! からだ覚醒(めざまめ)講座

(講師)国際中医薬膳師
原口陽子 氏

「だるい・足が重い・眠っても疲れが抜けない」
それ、実は5月特有のサインです。

この時期は、気温差や湿気の影響で体の巡りが
乱れやすくなります。

でも大丈夫。

体はちゃんと整える力を持っています。
そのスイッチを入れるのが、この講座。

毎月1回、頑張らなくても続けられる
“今日からできる” “やさしい薬膳”をお伝え。

季節ごとの薬膳茶を飲みながら
ゆったりした雰囲気の中でご体験ください。



※イメージ写真

・ 日 時 : 5/7(木) <13:30~15:00>

・ 受講料 : 4,500円 (教材費含む) ・ 募集人数 : 10名

※事前のお申し込みが必要。電話またはメールにてお申し込みください。

トキハ会館教室 ☎097-538-3123 (10~17時/不定休)

✉:kaikan@oitagodoeducul.co.jp