



夏でもカラダは冷えている!?

～薬膳とセルフケア～

「冷えは万病のもと」医学的には解明されていないことも多い「冷え」ですが日本女性の2人に一人は冷えを感じ、さらに男性や子どもも冷えを感じているといわれているように「冷え」に悩まされている人が増えてきています。冷えのメカニズムを知って、自分でできる予防・対策方法を学びましょう。

第1回 6/4(日) 10:00～12:00

冷えのメカニズムを知ろう

※薬膳茶の試飲あります

第2回 6/11(日) 10:00～12:30

薬膳でカラダの内側から冷え対策

※薬膳調理実習をします



講師／萌木のり子氏／国際中医師

体が弱かった子どもたちの体質改善のために、薬膳の勉強をはじめ。
「元気もキレイも毎日の生活から」と毎日の食卓に無理なく取り入れる
気軽な薬膳をモットーとしています。

第3回 6/25(日) 10:30～12:00

セルフケアでカラダの外側からアプローチ

※ホットタオルを使ってセルフケアをします



講師／近藤玲奈氏／リフレクソロジスト

中学生と小学生の2児の母。
2009年から自宅の一室でオイルトリートメントのサロンを主宰。
自身の経験を交えながら、触れ合うことの大切さ、自分で手軽にできる
お手当などをお伝えしています。

- 会場：大和市文化創造拠点 シリウス 6階 生涯学習センター
- 対象：成人（市内在住・在勤の方優先）
- 定員：先着 24 名
- 参加・材料費：1,600 円＜全 3 回＞初回にお支払ください。返金はできません
- 申込み：5/15(月) 10 時から受付開始

電話(046-261-0491)または6階生涯学習センター窓口にて受付

※6/1(木)以降のキャンセルはキャンセル料(500 円)がかかります

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。

主催：やまとみらい（大和市文化創造拠点 指定管理者） | 問合せ：大和市生涯学習センター TEL:046-261-0491



■アクセス■

小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅徒歩 3 分

<http://www.yamato-bunka.jp/>

※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でのご来場をお願いいたします

