女性限定の太極拳と食養生のレッスンです。

深い呼吸とゆっくりとした動きで凝りを解消し
血流を改善させる効果の高い太極拳。
何をどのように食すと健康につながるか追求した食養生。

太極拳と食養生の世界から、
こころと体のバランスのとれた生活を送るための
ご提案をさせていただきます。

日時　**7 月 8 日（日）10:00～11:30**

10:00~10:45　ハツラツ☆タイチー　（太極拳）
10:45~11:25　夏（長夏）スッキリ薬膳（食養生）
11:25~11:30　アンケート

今後の予定
9/9　10/14　11/11　12/9　2/10　3/10
8 月・1 月はお休みです。

会場　田舟の里（亀田焼却場附属施設）
〒950-0162　江南区亀田 1835－1

定員　6 名

会費　1700 円（税込み）

その他
○動きやすい服装でお越しください。
○水分補給のための飲み物をお持ちください。
○汗の心配な方は着替えをお持ちください。

薬剤師、食養生コーディネーター、薬膳アドバイザー　村田美奈子

薬剤師として歯科医院に勤務する傍ら、薬の正しい使用方法についてのセミナーだけでなく、薬に頼りすぎない生活の提案として、食養生・薬膳の普及活動をしています。

楊名時太極拳準師範　佐藤夕子（桃うーろん）

タイチー（太極拳）の楽しさをお伝えするために日々活動中。
モットーは、太極拳でやすらぎを！あなたの心と体をほぐします。

お問い合わせ･お申込み　佐藤夕子（桃うーろん）
☎ 090-2536－2930
✉ kuisinbou.manpukuoni.329@docomo.ne.jp
QR コードから FB のイベントページをご覧いただけます。