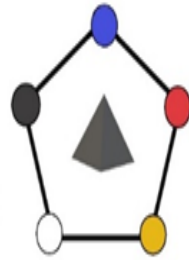




五季の 「養生×タイチー」



東洋医学をベースにして何をどのように食したら健康に近づくか追求した「食養生」
ゆっくり深い呼吸で身体を動かす「タイチー（太極拳）」

東洋医学で扱う陰陽五行説において、季節は五つに分かれ、「五季（ごき）」と表現されます。

五季に合わせた、心とからだを整えるための
ワンポイントアドバイスをいたします。

日時 10月1日（月）14:30～15:30

14:30～15:00 太極拳（実技）佐藤夕子

15:00～15:30 食養生（座学）村田美奈子

会場 株式会社 新潟材協本社 2階ショールーム
（新潟市中央区近江 2-11-17）

*駐車場のご用意はありますが、数に限りがあります。
お車でおいでになる方は、お申し込みの際に
お伝えください。

定員 6名

会費 1000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。
エッセイは「太極拳でゆるぎなく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

