



薬膳 & ヨガ

～ 季節の養生（梅雨）～

5月30日(金) 10:00～12:00

- | | |
|-----|---|
| 申込 | 5/1(木)9:30～【先着順・要申込】
窓口、TEL、FAXにて受付 |
| 定員 | 千葉市に住所を有する 60歳以上の方 20名 |
| 持ち物 | ・筆記用具 ・飲み物
・ヨガマットかバスタオル（貸出有）
・資料コピー代20円 |

○身近な食材の薬膳の講義 ○疲れを和らげるヨガ をおこないます
(※薬膳の調理は行いません)

梅雨が始まる前に身体を整えませんか？



土気いきいきセンター

緑区土気町1634

TEL (043) 205-1000

FAX (043) 205-1001

