

食べ合わせ食薬～夏～

薬膳ヨガ



2025年6月9日(月)

10:00-11:30

食べ合わせが薬になる！？

暑い夏を乗り切るヒントは食材の組み合わせにあり！
食べ合わせを使った薬膳のお話と、夏を迎える体の準備をヨガで行います。

講師：石見
(公認ヨガインストラクター)

場所：会議室
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

参加料：500円(現金/税込)

定員：先着20名 事前申し込み制
やむを得ない場合も必ず

持ち物：あればヨガマット

キャンセルのご連絡をお願いいたします。
満員の場合にはキャンセル待ちをお受けします。

お問い合わせ・お申込み シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)
Tel: 0467-75-1005