

女性の不調と薬膳 シリーズ ～ストレス～



**2026年5月8日(金)
10:00-11:30**

体は食べたものでできている。
不調＝未病
今の体が不調なら、これから食べる物を変えて
未来の自分を健康に。
今回は「ストレス」にテーマを絞って
薬膳のお話とヨガを行います。

講師：石見
(公認ヨガインストラクター)

場所：多目的室
(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