

# 女性の不調と薬膳 シリーズ ～夏の冷え～



**2026年7月16日(木)  
10:00-11:30**

夏なのに暑いのに手が冷たい、足が冷える...。  
女性は夏でも「冷え」に悩む方が多くいます。  
それ環境より体質かも...。  
薬膳で夏の冷え対策しましょう。

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：筆記用具、  
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