

食べ合わせ食薬～冬～

# 薬膳ヨガ



**2025年11月28日(金)**

**10:00-12:00**

**食べ合わせが薬になる！？**

**work形式で誰でも薬膳を取り入れられます。**

**冬を迎える体を食卓とヨガで準備しませんか？**

**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**