



更年期の整え時間 ～アーユルヴェーダ養生 で元気さプラス～

9/1 (火)
13:30～15:30

生命医学という意味を持つアーユルヴェーダーに基づいた
生活法やオイルケアを体験し、滋養スイーツとドリンクを頂き
楽しく更年期を乗り切ろう。

講師: 本田典子さん
(アーユルヴェーダ
フード&ハーバルコーディネーター)



場 所 岸和田市立公民館(堺町1-1)
定 員 16名(抽選:8月17日締切)
対 象 興味のある女性の方
実 費 1800円(材料費)
持ち物 汚れてもよい服装・普通のタオル2～3枚
申 込 右二次元コードから ⇒
問合せ TEL072-423-9616



主催/岸和田市立公民館

