

リラックス素くらぶ

リラックス素くらぶの素には、
リラックス・素にもどる、元気の素の意味が込められています。
何かしてみたいけれど・・・のきっかけづくり、
仲間づくりに♪



たん でん ラクラク薬膳とラクラク丹田体操 ～自分の体質を知ろう～

【日 時】 12月9日 (土)

10:00～12:00

【場 所】 長浜まちづくりセンター
会議室1C
(さざなみタウン内)

【講 師】 玉崎裕美 氏
(薬膳マイスター)

尾崎美子 氏
(丹田体操指導)

【参加費】 1,000円

【定員・申込】 20人 (先着順)

① QRコード

「リラックス素くらぶ申し込みフォーム」



② 電 話

電話：62-1808
(長浜まちづくりセンター)
8:30～17:00 火曜日休館

チェックシートをもとに、あなたの体質が
寒体質か**熱体質**か、判定します。
判定後、対処法や薬膳について学びます。

その後は、丹田※を意識した体操を習い
心と身体の整え方を学びましょう♪

※丹田はおへその下5cm、
奥へ5cmの所にあります。
この丹田を鍛えると体温が
上がり免疫力がUPします。



東洋医学では、「気・血・水」の3つが連動して私たちの体の働きを維持していると考え、健康の目安にしています。その人の体質や状態を知ってバランスを整えるときに、和漢膳（薬膳）を作る基礎となる考え方です。

玉崎先生手作りのなつめ生姜茶を
飲みながらお話をうかがいます。
黒豆茶のお土産も付いてます！

