

【健康講座】

女性の心身をリフレッシュ！ 月の満ち欠けの神秘を学ぶ ～ハーブ&笑いヨガ講座～

毎回スイーツとハーブティー付きで楽しくリラックス(全4回)



第1回(上弦):2月20日(火)18:30~20:30

☆指先までホカホカ、笑って心も体も暖かくなろう！
★冷え性知らずのティーをブレンド(お土産付き)



第2回(新月):3月06日(火)18:30~20:30

☆笑って心身ともにデトックス！
★新月のハーブティーをブレンド(お土産付き)



第3回(満月):3月20日(火)18:30~20:30

☆笑って心と身体をフルチャージ！
★お肌プルプル、美肌ティーをブレンド(お土産付き)



第4回(下弦):4月 3日(火)18:30~20:30

☆笑いヨガで笑顔体質になろう！
★貴女のオリジナルハーブティーをブレンド(お土産付き)

会 場:目黒区中小企業センター 5階 会議室

(目黒区目黒2-4-36 目黒区民センター内)

講 師:ハーブセラピスト 中島 日出子 氏

(厚生労働省認定ハーブ講座講師)

定 員:先着20名(女性限定)

参加費:4回で7,800円(毎回スイーツ&ティー付き、税込)

申込先:中小企業センター:勤労福祉会館2階窓口にてお申込みください。
もしくは、メールまたはFAXにてお申込みください。

問合せ:電話:03-3711-1135 FAX03-3711-1284 (担当:永島)

メール:info@megurokuchushokigyocenter.jp