



～毎日をラクにすごすためのインドの予防医学～

アーユル・ヴェーダで学ぶ 未病対策と身体のケア

開催：平成28年11月21日～12月12日（月）
日時：午後2時～4時（受付：1時45分～） *全4回

体質別対処法、冬の風邪予防対策、家庭でできるキッチン・ファーマシー、アーユル・ヴェーダの食事理論を学ぶことで、日々の生活でできる健康法や病の対策を実践できる内容を学びます。毎回違うアーユルヴェーダのハーブティーを楽しみながら受講できます。

1回目	11月21日（月）	<アーユルヴェーダを学ぼう>・実践：体質チェック
2回目	11月28日（月）	<体と心の不調を整えよう> *タオル持参 ・対策 ↳肩こり・冷え・腰痛など ・実践：セルフケア ↳座ってヨガ、オイルマッサージ
3回目	12月5日（月）	<沖縄の冬の過ごし方> ・冬の風邪対策 ・キッチンファーマシーレシピ
4回目	12月12日（月）	<アーユルヴェーダの食事法・理論>

- 対象：町内在住・在勤の方 *4回通える方
- 場 所：ちやたんニライセンター 地下 講座室
- 講師：根間 洋子 氏
アシュヴィニ・アーユルヴェーダスクール主催・（一社）日本アーユルヴェーダ学会 学会員
- 材料費：1,000円 オリジナルテキスト・オイル・持ち帰りオイル付（受講料は無料）
- 持ち物：筆記用具、タオル（2回目）
- 申込期間：**平成28年10月24日（月）～11月11日（金）**

下記の必要事項を記入し、ちやたんニライセンター事務所窓口またはFAX(098-936-5287)にて、平日の9時～5時にてお申し込みください。お電話での受付は行っておりません。

※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)に使用いたします。



「アーユル・ヴェーダで学ぶ 未病対策と身体のケア」講座

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動（広報誌やホームページへの掲載）に使用することに同意申し込みします。

氏名	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
住所	行政区		
	在勤者・会社名		
電話番号	連絡がとりやすい電話番号をご記入ください。	申込み日	/ ()