



## アーユル・ヴェーダの予防医学を学ぼう

# ～免疫力アップのための心身ケア法～

開催：令和2年7月1日～7月22日(水曜日) \*全4回

日時：午後1時30分～3時30分 受付：1時15分～

体質チェックや体質別対処法、夏の過ごし方、食事法の理論など面積力をあげるための手法など、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。

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評議員

1回目	7/1(水)	アーユル・ヴェーダを学ぼう 実践：体質チェック
2回目	7/8(水)	アーユル・ヴェーダで心身の不調を整えよう ・肩こり、腰痛等へのセルフケア ・実践 座ってヨガ・オイルマッサージ
3回目	7/15(水)	夏の季節の過ごし方 ・夏を心地良く過ごす ・実践・夏にすっきり!おいしい!熱中症予防ドリンクの作り方
4回目	7/22(水)	アーユル・ヴェーダの食事法・理論

■対象：町内在住・在勤者 ■定員：20名(超えたら抽選)

■場所：ちやたんニライセンター地下 講座室 1.2

■材料費：1,000円 オリジナルテキスト・オイル付き

■持ち物：筆記用具、タオル(2回目)

■申込期間：令和2年6月9日(火)～6月17日(水)

■抽選結果連絡：～6月19日(金) ■材料費支払い期間：～6月26日(金) \*平日9～5時のみ(6/23は休館)

【一時保育対象講座】1歳以上～未就学児までのお子さまを講座時間中お預かりします。参加決定後、材料費お支払い時に申し込みください。※お預りは、事前申し込みが必要です。また、当日発熱等体調不良の時は、お預かりできません。

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)メディアに使用いたします。あらかじめご了承ください。



## アーユル・ヴェーダの予防医学を学ぼう ～免疫力アップのための心身ケア法～

※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)メディアに使用することに同意し申し込みします。

氏名	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
住所	行政区	区	
		申込み日	／ ( )
電話番号	連絡がとりやすい電話番号をご記入ください。	一時保育希望は○をつける *別紙に要申込み 希望する	