

二十四節気にあった 養生のススメ

人も自然の一部です。

今年2年目となる講座は、二十四節気について理解を深めます。全6回の講座では、節気の意味・特徴・養生法（生活、食材）についての座学、季節の食材を利用した調理実習、体を養生するヨガや気功教室を行います。「二十四節気を知るための天体講座」も6月に実施予定です。

① 5月24日（水）10:00～15:00

立夏・小満・芒種・夏至

中医学講師：宇津原知世美氏（国際中医師）

アンシー's ストレッチヨガ

講師：金折委子（ヨガ&足もみピース主宰）

② 7月26日（水）10:00～15:00

小暑・大暑・立秋・処暑

中医学講師：宇津原知世美氏（国際中医師）

アンシー's ストレッチヨガ

講師：金折委子（ヨガ&足もみピース主宰）

③ 9月27日（水）10:00～15:00

白露・秋分・寒露・霜降

中医学講師：宇津原知世美氏（国際中医師）

陰ヨガ

講師：倉田里美（健康運動指導士）

④ 11月29日（水）10:00～15:00

立冬・小雪・大雪・冬至

中医学講師：宇津原知世美氏（国際中医師）

陰ヨガ

講師：倉田里美（健康運動指導士）

⑤ 1月24日（水）10:00～15:00

小寒・大寒・立春・雨水

中医学講師：宇津原知世美氏（国際中医師）

気功

講師：伊藤薫（日本伝統医学研究家）

⑥ 3月7日（水）10:00～15:00

啓蟄・春分・清明・穀雨

中医学講師：宇津原知世美氏（国際中医師）

気功

講師：伊藤薫（日本伝統医学研究家）

定員：20名（各回）

参加費：3000円（各回）

場所：かんべ茶屋&研修室

□お問い合わせ・お申し込みは

出雲かんべの里 松江市大庭町1614番地 tel:0852-28-0040 Eメール:tonto@ca.wakuwaku.com

※お申込は各回とも1か月前から受け付けます。〆切は5日前まで。各回数にお申込のご連絡をお願いします。

参加申込書 FAX:0852-28-0049

氏名		参加日	
住所		電話番号	