

# アーユルヴェーダでセルフケア

アーユルヴェーダ的「自分のお手入れ」に楽しくチャレンジする2日間。分かりやすくインドの伝統医学・アーユルヴェーダの考え方と実践法（オイルマッサージ）をご紹介します。

2024年

8月24日[土]、31日[土] 全2回

10:00～12:00

会場：花園公民館 講習室

対象：中学生～成人

定員：16人 抽選

参加費：400円

持ち物：フェイスタオル

講師：田中 玲子さん

アーユルヴェーダヘルス・コーディネーター



## 【申込方法】

受付期間 8月2日（金）～8月8日（木）

いずれかの方法でお申し込みください。

応募多数の場合は抽選となります。

### ① 電話、窓口

受付時間 9:00～17:00

抽選後、当選者のみにお電話にてご連絡します。

### ② 申込フォーム

花園公民館ホームページよりお申し込みください。

抽選後、当落に関わらずメールにてご連絡します。



花園公民館  
ホームページ