

参加者募集

7月10日(月)から受付開始!

健康づくり体験会

グリーンヨガ & 薬膳ランチ

緑の中でヨガとカラダにやさしい自然派薬膳料理

とき

平成 29 年 7 月 23 日 (日)
10:00 ~ 12:30

ところ

福井県総合グリーンセンター

*雨天または高温の場合は、ウッドリームフクイホールに場所を変更します。

定員・
参加費

15名程度 *薬膳ランチは10名まで(事前申込制)

ヨガと薬膳ランチ・・・1,000円(税込)

ヨガのみ・・・無料

*薬膳ランチをお申し込みの方から受付 *定員になり次第締め切り

持ち物

レジャーシート(約100cm×180cmの大きさの物)、飲み物、汗拭きタオル

*ウッドリームフクイホールに場所を変更した場合は、ヨガマット(バスタオル可)を使用します。

10:00~ 集合(グリーンセンターウッドリームフクイ正面)

10:10~11:00 グリーンヨガ

11:30~ 夏の薬膳ランチ、カラダにやさしい薬膳料理の話

12:30 解散

*ヨガ指導:NPO生涯体育学習振興機構 南紀代恵氏

*料理監修:(株)東方健美研究所 新倉久美子氏

*夏の薬膳料理【お弁当】調理:輪花菜^{おなな}



ウッドリームフクイ

主催・お申込み・問合せ先

福井県総合グリーンセンター

坂井市丸岡町楽間 15 電話 0776-67-0002

(平日 8:30 ~ 17:15)