



気功と食べ物で作る美容と健康

少林寺気功

呼吸、動作、イメージを使った
ゆつくりとした洗練された動きで
全身すべての関節と筋肉を動かし、
心身のバランスを整えます。

栄養療法

人間の体の細胞は、栄養によって作られます。脳の細胞も同じです。
心と体の健康を守るために、
食べることの大切さ、
栄養の大切さを見直しませんか？

教室内容

★気功の意味や動きを学び、心と身体を自分で癒す。

★栄養スープの作り方、麴について紹介、試食(天然酵母パン 付)

場所、日程：① わらべ詩 (坂之上3丁目 18-19)

第2、第4月曜日 10:30 ~ 12:00

第1、第3木曜日 10:30 ~ 12:00

② ローズマリー (鴨池新町 28-6-102)

第1、第3火曜日 14:00 ~ 15:30

参加費 1回 2000円 (税込)



ご予約下さい。わらべ詩 099-261-7570 、080-4290-5329



ローズマリー 090-9471-8531

(日程については、ご相談ください)

管理栄養士 野田 味家子

野菜は主に「NPO法人かごしま食の家族」の有機野菜を使用