

# 季節の養生法と薬膳茶

## ～秋～

こころとカラダは自然の変化に影響を受けています。自分のカラダの状態を知り、体質に合わせた薬膳茶と季節に合わせた養生ヨガ（チェアヨガ）でこころとカラダを整えましょう。



- 【日 時】** 2022年9月30日（金）  
12時30分～14時30分
- 【場 所】** 仲町台地区センター
- 【募 集】** 12名（先着順）
- 【参加費】** 1800円（10種類の持ち帰り茶葉を含む）
- 【講 師】** 十河ゆみさん

陰ヨガベーシック・陰ヨガ経絡インストラクター  
IHTA 認定キッズ&ベビーヨガインストラクター  
Bliss baby yoga 認定マタニティーヨガインストラクター

- 【持ち物】** 筆記用具
- 【服 装】** 伸びる素材のズボン、5本指ソックス  
（普通の靴下でも可）\*靴を脱いで行います
- 【申 込】** 8月11日9時から地区センター窓口にて先着順  
10時から電話予約先着順

### 個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）

（個人情報保護管理者） 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長  
（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります（個人情報の開示等に関して） 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 \* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

\* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 <https://www.tsuzuki-koryu.org>  
横浜市仲町台地区センター 横浜市都筑区仲町台 2-7-2 045-943-9191



\*新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止となる場合があります。予めご了承ください。