食・運動・癒やしの 未病改善レッスン 始めよう！

# 五感で感じる 日本茶ワーク

# 全身すっきり！ 足ツボセルフケア

円通寺

2025 6.1[日]
10：00～12：30

日々の生活に「食・運動・癒やし」の未病改善を取り入れ、自分の「こころ」と「からだ」に向き合いましょう。
自分らしい **幸せライフスタイル** はじめよう♪

蓋椀（ふたわん）

**会　　場**　**龍雲山 円通寺 (足柄上郡山北町谷ヶ303)**
御殿場線「谷峨(やが)駅」下車 徒歩5分

**プログラム**　健康チェック(ストレス度チェック、血管年齢測定)

① **五感で感じる日本茶ワーク**　食
足柄茶の新茶を蓋碗※を使っていただきます。
芳醇なお茶の香りや甘味、うま味を五感をフルに使って堪能しましょう。
※「蓋碗」とは蓋つきの茶器のこと。急須を使わずにお茶の魅力を最大限に引き出すいただき方で、温度や浸出時間の違いによる変化を楽しみます。

② **全身すっきり！ 足ツボセルフケア**　癒
足裏には60～70もの反射区（ツボ）があり、不調があると硬くなったり血流が悪くなったりするため、押すと痛みがあると言われます。
模型を使った解説のあと、自分の足を使って押し方を実践的に学びます。

**参 加 費**　2000円 (受講料 各500円　教材費 各500円)
※①②のプログラム、どちらかだけの受講も可能です。
お問い合わせください。

**定　　員**　20名

**申込方法**　電話またはメールで事前に
① 氏名 ② 住所(市区町村まで) ③電話番号(日中連絡が取れるもの) ④メールアドレス
をご連絡ください。
申込締切 **5月23日(金)**　事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。
※メールでお申込みの場合は、件名を「**0601レッスン**」にしてお送りください。

**「五感で感じる日本茶ワーク」**
講師　**石崎　雅美 氏**
一般社団法人茶ラボあしがら 代表理事
地元のお茶コンシェルジュあしがら
お茶の魅力や効能、お茶のある「ほっとする時間」をご提案します。

**「全身すっきり！ 足ツボセルフケア」**
講師　**岩﨑　恵子 氏**
プライベートサロンVinaka 代表
(一社)日本美腸協会エグゼクティブ認定講師
美腸アドバイザー
素足で過ごすことが増える時期だからこそ、足ツボセルフマッサージで代謝を上げて体をスッキリさせましょう。

**申込・お問合せ先:公益財団法人かながわ健康財団　健康づくり課　(平日 9:00～17:00)**
**電　話**　045-243-2008　**メール**　kanagawa-kenkou@khf.or.jp

申込メールアドレス

主催　神奈川県　[実施団体　公益財団法人かながわ健康財団]