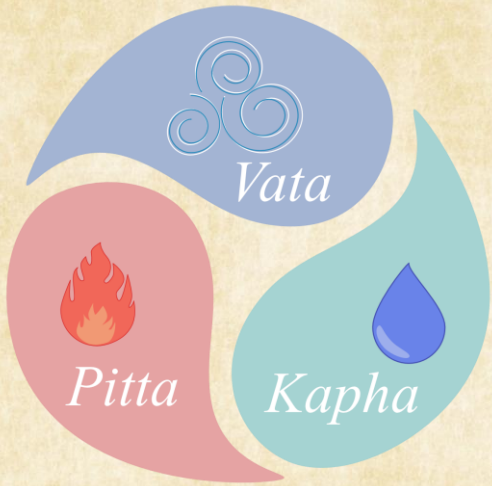
青葉台コミュニティハウス自主事業

好評につき追加開催
6月の開催講座と同じものです。

青コミ健康カフェ

アーユルヴェーダ入門



アーユルヴェーダとはインド・スリランカ発祥の健康法です。
アーユルヴェーダに基づいた、3つのタイプを診断します。
おすすめのハーブティをいただきながら、心と体を健やか保つ方法を学びましょう。

日　時: **1月16日（火）**

10時00分～11時30分

会　場: 青葉台ｺﾐｭﾆﾃｨﾊｳｽ　2階　中会議室
講　師:　鈴木友也さん(アーユルヴェーダセラピスト)
参加費:　500円(お茶付)定員:20名(先着順)
申込方法: 12/11より電話 又は 受付にて

青葉台コミュニティハウス「本の家」　TEL 045-981-1400
〒227-0062　青葉区青葉台2-25-4
ホームページ　http://yokohama-shisestu.com/aoba/