



こころとからだの トリセツ



日時

2020年 **2**月 **1**日(土)

会場

ふじのくに茶の都ミュージアム 多目的ホール

静岡県島田市金谷富士見町3053番地の2

●東名高速道路「相良牧之原IC」、新東名高速道路「島田金谷IC」から車で約10分

●JR金谷駅下車タクシーで5分

講座1 10:00 ~ 11:30 開場9:30~



茶の健幸ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングで健康づくり

東京大学生涯スポーツ健康科学研究センター・准教授 福崎千穂先生

+ ノルディックウォーキング後、看護師によるアロマトリートメント・セルフケアのミニワークショップ



講座2 13:30 ~ 15:00 開場13:00~



心身一如の健康セルフケア

こころの姿勢・からだの姿勢・生活の姿勢

一般社団法人 心身統一合気道会 師範 戸田貴之先生



参加費 1日 **1,000**円※**しまだ健幸マイレージポイントカードのご呈示で無料**

(2ポイント進呈!)

講座1、講座2(室内)とも動きやすい服装でお越しください。

講座1は、ウォーキングポールをお持ちください。レンタルポールご希望の方はお申込み時にお申し付け下さい。講座1は、屋外で活動いたしますので防寒対策をお願いいたします。(雨天時室内)

お申込み・お問い合わせ

お申込みは、下記のいずれかへ ①氏名、②住所、③電話番号、④参加講座、⑤参加人数をご連絡ください。

e-mail info@nihwi.co.jp TEL 0551-20-5454 FAX 0551-20-5455

主催



株式会社 統合の杜研究所

共催



RESORT OUTLETS
YATSUGATAKE