

ZUMBA®

承認番号25319

柴田尚代

MION

12月23日(土)

16:20-17:30

播磨町健康いきいきセンター 大会議室
参加費¥1500

11月22日(水)受付開始 ※レッスン当日、3階にて現金でお支払いをお願いします。

お申込みは播磨町健康いきいきセンターの受付
もしくは ☎ 0794355578までお願いいたします。

自然療法・東洋医学

コンニャク湿布

梅しろう番茶 体験会



日時：12月24日(日)

10:30 ~ 11:30

申込：いきいきセンターフロントまたは、お電話にて
事前予約をお願いいたします。

定員：5名

料金：2,000円

会場：播磨町健康いきいきセンター

受付開始日：11月28日(火)9時30分～

※バスタオル1枚、フェイスタオル2枚をお持ちください。

【コンニャク湿布】

温めたコンニャクを腰や肩の上に乗せて温めることで、身体のカナメである肝臓・腎臓の働きを助け、滞った身体の循環をよくし、血液の浄化を促し、体内の毒素を排出することで体調の改善や免疫力向上など、様々な効果を発揮する自然療法です。

【梅しろう番茶】

梅干1個にしょうがを少量おろして混ぜ、熱い番茶をさして飲むと下痢や胃腸障害の改善に効果的があります。また、梅干に含まれるクエン酸は酸味成分の一つで、疲労回復や胃液の分泌・胃の活動促進作用があります。