

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」に向き合ひましょう。
自分らしい **幸せライフスタイル** はじめよう♪

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※を使ってお茶をいただきます。
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めます。

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。

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



がいわん
蓋碗

「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から 代表理事
地元のお茶コンシェルジュあしから

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。

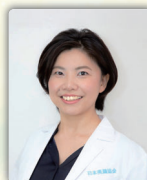


「全身すっきり！ 足ツボセルフケア」

講師 岩崎 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。



申込メールアドレス