

健康づくり大学

いつもと違う、温泉体験しませんか？

平成29年10月12日(木) 9時30分～14時30分



日時	平成29年10月12日(木)《雨天決行》
時間	9時45分～14時30分(9時30分受付)
会場	元湯旅館 住所:神奈川県厚木市飯山4916
申し込み	平成29年10月5日(木)まで
募集人数	20人(申し込み順)
参加費	3,500円(食事・入浴代含む)
内容	・運動講座 講師:京町佳那氏(アーサナヨガ主宰) ・温泉講座 講師:青木葉子氏(温泉利用指導者) ・お食事 ・ご入浴
申し込み先	東丹沢七沢観光案内所 電話 046-248-1102(月曜日定休日)
主催	厚木市健康づくり大学推進協議会

※天候により内容が変更になることをご了承ください



プログラム

9:30 参加者受付

9:45 開講式

10:00 第1部 美と健康をイメージしながら、心地よく動いてみませんか？
講師:京町佳那氏
・ヨガ指導歴16年
・女優業とともにヨガを研鑽
・最近、CMでのヨガ指導も多数。ヨガタレントとして活動
・爽健美茶 ポージング指導
・ネスレ ヨガ指導とモデル出演
・先月、アフリカ・タンザニアでのヨガ研修を終えたばかりです

10:40 移動・休憩

10:55 第2部 温泉入浴&美肌ボディクリームづくり
講師:青木葉子氏
「国産クレイでボディクリームづくり体験」…あつぎ飯山温泉 元湯旅館の美肌温泉は全国でも指折りのアルカリ泉。肌がツルピカに磨かれ、しかもしっとり美肌感が長続きします。この美肌効果をもっともっと高めるスペシャルな「ボディクリーム」を作ります。美肌温泉+専用美肌クリームでケアという最強の組み合わせ。びっくりするくらい的美肌美人になります！お好みの精油を選んで香りづけも 可能です。夏のお疲れ肌から秋のうるおい美肌に衣替えしましょう。

11:55 閉講式

12:00 入浴

12:30 食事 心身に配慮したカロリー抑え目ながらも、見目麗しく美味しい季節の会席料理

13:00 実習・入浴法

14:00 終了

14:30 解散

※1人1枚バスタオルを持参してください。
※水分補給のドリンクを持参してください。
※動きやすい服装でお越してください。
※筆記用具を持参してください。