

# ほどほど養生



自分の体質と身体の使い方に気づくことができるセミナーです。

寒さが本格的になるこの時期は、冷えと腰の養生が大切。  
季節と体質に合わせたセルフケアのポイントを知ると  
日々の生活に生かしやすいです。  
めんどくさい大掃除も運動に変えて体もポカポカに！  
気持ちよく健やかに新しい年を迎えませんか。



2019.12.19(木)

昼：14:30-16:00

夜：18:30-20:00



養生デザイン

青木優加 漢方上級スタイリスト  
養生薬膳アドバイザー  
山中雄大 理学療法士  
コミュニティデザイナー



2,500-

養生スイーツ・養生茶 付き

- ・あなたの体質チェック
- ・体質別の冷え対策
- ・腰を守り強くする気功
- ・大掃除でエクササイズ



各回  
先着 10名様!!

-要予約

090-2129-5204(青木)

info@yojo-design.com



ほどほど養生



@yojo\_design



会場

W i L

Woman's inspiration Library (ウィル)

〒910-0006 福井県福井市中央1丁目2番1号(ハピリン 2F)

TEL / 0776-25-0280

営業時間 / 平日 12:00~20:00

土日祝 10:00~18:00

定休日 / 火曜日(祝日除く)



Supported by FUKUI BANK