

令和 5 年 5 月 10 日

高柳町地区内のみなさま へ

高柳地区コミュニティ振興協議会

健康づくり応援（健康・福祉事業）

食からの健康 茶葉の恵み講座

～夏のお茶の楽しみ方～

茶は薬として端を発し、文化として広まり、今はお茶を囲んでのコミュニケーションや健康を助けるための飲み物としても利用されています。

今回は、

- ・お茶の効能を利用した冷たいお茶の作り方
- ・ハーブ緑茶でおしゃれにくつろぐ

の内容で、夏のお茶の楽しみ方を学びます。

日時：令和5年 6月7日(水)

午後 1 時30分～約1時間30分

会場：高柳コミュニティセンター 大会議室

講師：増田恵子 先生（年頭屋茶舗）

参加費：無料

定員：10名

申込メ切：講座開始日の1週間前まで



心と体の健康 足つぼセルフケア講座

足裏の刺激は全身の血行を促進すると言われています。

今回は、

- ・夏バテしない体をつくる足つぼセルフケア

の内容で、家でもできる足つぼケア方法を学び、健康増進につなげませんか？

日時：令和5年 6月9日(金)

午後7時00分～約1時間

会場：高柳コミュニティセンター 大会議室

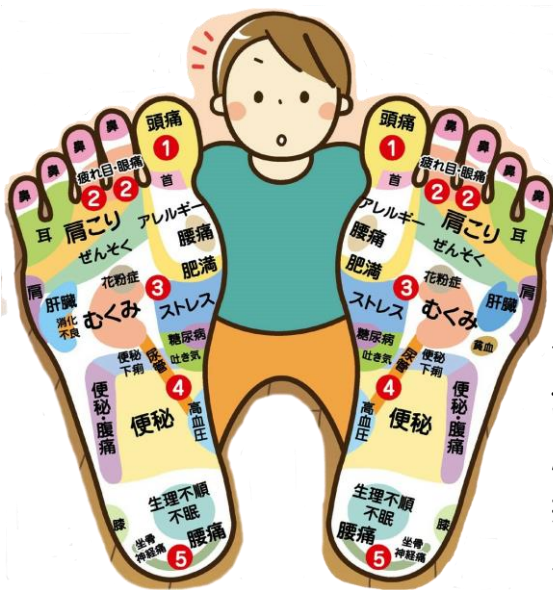
講師：岩坂悦子 先生（リラクゼーションゆらら柏崎）

服装：膝が出せるような服装でお越しください。

持ち物：フェイスタオル・お使いのハンドクリーム

参加費：無料 定員：10名

申込メ切：令和5年 5月31日(水)



【お問合せ・申込み先】高柳地区コミュニティ振興協議会 (TEL&FAX41-2234)