

令和 5 年 10 月 5 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

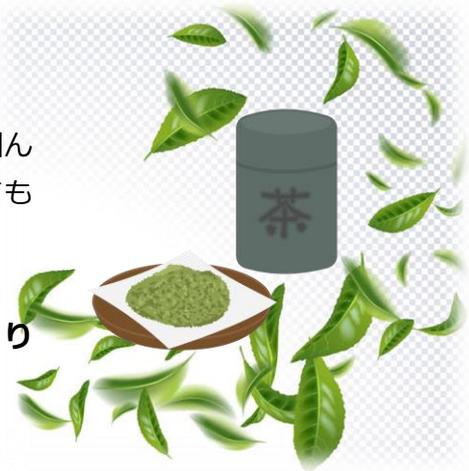
～冬のお茶の楽しみ方～

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、

- ・家でできるほうじ茶と柏崎産のお米でつくる玄米茶づくり
- ・フレーバーティー（黒豆・柚子・生姜など）を楽しむ

の内容で、冬のお茶の楽しみ方を学びます。



日時：令和5年11月8日（水）

午後 1 時30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：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、

- ・冬を乗り切る新陳代謝を促す足つぼセルフケア
- 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11月10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

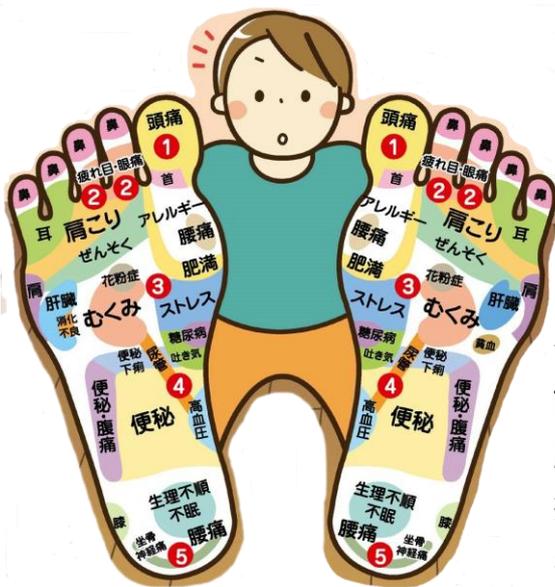
講師：岩坂悦子 先生（リラクゼーションゆらら柏崎）

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10月31日（火）



【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）

