

令和6年度

体調予防のケア講座

～インド伝承医学を体験～

2月15日(土)

午前10時～正午

場所：2階 会議室

講師：ふみ先生 (リフレクソロジスト栄養士)

定員：15名 (小学3年生以下は保護者同伴)

持ち物：筆記用具

参加費：無料 ※不調ケアアロマを希望する方は500円

アーユルヴェーダ
チェックシートをもとに、
ご自身の体の不調を
見直します。



申込期間

1月30日(木) 午前9時～2月6日(木)

申し込み方法：中野市立図書館カウンターにて申込用紙をご記入ください。
またはお電話でお申し込みください。
定員になり次第締め切らせていただきます。

※図書館駐車場が満車の場合は、ひまわり保育園駐車場をご利用ください。

お申し込み・問い合わせ先 中野市立図書館 0269-26-5841