

Sustainable Life design Lesson



The
~ONKATU~
温活

Otsuka Little Pumpkins

参加費無料 (各回10名)

自分の体と長くつきあいたい女性限定！！
週初めの月曜日 仕事帰りにリフレッシュ
子どもが集まる保育施設でワークショップを開催します。

5月
May/ 24

血流をよくするストレッチ & お花ブレンドティー
(カモミール、ローズ、ラベンダー)

8月
August/ 16

ハーブの足湯で体を温めよう & リラックスブレンドティー
(エルダーフラワー、レモンバーベナ)

11月
November/ 15

体を温めるティー オリジナルブレンドを作ってみよう

2月
February/ 21

食で体を温めよう & ポカポカブレンドティー
(桑の葉、ルイボス、オレンジピール)

場所：大塚りとりぱんぷきんず (大塚駅ビル5階)
時間：18:00~19:00
申込：otsuka@seikoukai.or.jp

講師
正田壽子 (ティーコンシェルジュ)
岩澤美津子 (ティーコンシェルジュ・保育士)
奥村かおる (フラワー装飾技能士)
中島陽子 (パーソナルトレーナー)



主催：社会福祉法人清香会 大塚りとりぱんぷきんず