

# 免疫力を高める 秋 ヨガ&栄養



日時 令和2年11月14日(土) 13:00~15:30  
13:00~ ヨガ  
14:45~ 薬膳スイーツとハーブティー  
管理栄養士の話「体を中から温める食べかた」  
15:30~ 終了予定(施設の見学や人間ドックについてご相談できます)

場所 グランソール奈良  
参加費 3,000円(税込み)  
持ち物 マスクの着用をお願いします  
動きやすい服装でお越しください  
お持ちの方はヨガマットをご持参ください  
タオル 水筒  
定員 15名(要予約) 先着順です。お早目にご予約ください♪



~ご予約・お問い合わせ~  
《グランソール奈良》

0745-84-9333

担当:土田・勝村

講師:米田 真由美

ヨガ講師 トランス瞑想講師

ゴール瞑想講師

メディテーション・コーチ・スペシャリスト

自宅ヨガスタジオや福祉施設、教育機

関や自治体での活動を通じ、

体や心の健康をサポートしている。

講師:土田千晴 & 勝村園子

グランソール奈良 管理栄養士

人間ドックアドバイザー

グランソール奈良で人間ドックや健診の

結果をふまえた

健康指導をメインに活動している。

レストランのメニュー作成にも携わる。

腸内環境を整える食事指導にも取り組んでいる。

