

# 平成30年度 健康みらい教室開催！！ 年間スケジュール

『治療から予防』を目標に、毎月第3水曜日（変更の場合はお知らせいたします）に  
【健康みらい教室】を開催いたします。

毎回テーマに沿った内容でお話や実技などを行っていけたらと思っております。

また、4回の薬膳調理実習もありますので奮ってご参加ください。

ご自身の体調管理や、健康に対する意識の向上のお役にたてれば幸いです。

	日程	テーマ	定員	参加費
第1回	4月18日(水)	「頭痛」	10名	2,000円
第2回	5月16日(水)	「むくみ」	10名	2,000円
第3回	6月20日(水)	薬膳実習：浮腫みスッキリ軽々ボディー	12名	3,500円
第4回	7月18日(水)	「熱中症」	10名	2,000円
第5回	8月22日(水)	「眼精疲労」	10名	2,000円
第6回	9月19日(水)	薬膳実習：カサカサお肌にサヨウナラ	12名	3,500円
第7回	10月17日(水)	「肩こり」	10名	2,000円
第8回	11月21日(水)	「腰痛」	10名	2,000円
第9回	12月19日(水)	「頻尿」	10名	2,000円
第10回	1月16日(水)	薬膳実習：ポカポカ手足でレッツゴー	12名	3,500円
第11回	2月20日(水)	「口内炎」	10名	2,000円
第12回	3月20日(水)	薬膳実習：気分爽快デトックス	12名	3,500円

先着順になりますのでお早めに受付までお申し込みください。

開催場所 : みらい鍼灸整骨院

開催時間 : 13:00~ (約1時間)

※調理実習は吹六公民館で行います。 (予定)

