

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。

6月 June/ 14 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：下記QRコードよりお申し込みください。

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