

無農薬大豆から豆腐づくり講座

マクロビオティック料理講座

やさしいヨガ

姿勢のお話

陰 ヨ ガ

ヨガ&
カイロプラクティック

かわね ウェルネスフェス

9月23日(火・祝)

10:00~15:30

会場：川根本町文化会館

(川根本町東藤川909-1)

入場
無料

陰陽五行と
マクロビオティック



HP、SNSで
随時更新！

オープニングアクト **太極拳！** (10:00~10:20)

みんなでやってみよう！(無料、申込不要)

ウェルネス講座 (10:30~15:30) ※詳細は裏面へ

心も体も豊かになる全7講座(有料、要申込)

ウェルネスマルシェ (10:30~15:30)

川根の特産、体にやさしい食べ物、商品など…約15店舗(有料)

ウェルネス体験コーナー (10:30~15:30)

マッサージ、工作、展示など(一部有料)

託児、キッズ
コーナーあり
(無料)

ウェルネス講座一覧

以下の講座は事前申込みが必要です。
託児（無料）を希望の方はお申し出ください。

A リンパのおそうじ！ マクロビオティック料理教室

陰陽五行・暦に沿って、秋にトラブルを起こしやすい肺・大腸を意識したメニューを作りましょう。

<メニュー>

オートミールバーグきのこソース、くるみ入り玄米、蒸し煮のみそ汁、そばサラダ、小豆かぼちゃ、三年番茶



講師
柳原由実子（夢家）

時間：10時30分～13時15分（調理・食事込）
場所：栄養指導室
定員：20名
対象：体質改善したい方、食で自分や家族の心身のケアをしたい方
参加費：2,500円（食材費込）

C 大豆からお豆腐を作ってみよう！

町内で野菜を自然栽培、販売しているhajimari yuuさんの企画。川根本町産の大豆を使って、1からお豆腐を作ります。手作りの味は格別です！



講師：矢野悠佳
（hajimari yuu）

時間：13時30分～15時
場所：栄養指導室
定員：6名
対象：小学生以上（低学年は保護者同伴）
参加費：1,000円（食材費込）

E ①やさしいヨガフロー 13時30分～14時15分 ②陰ヨガ 14時30分～15時15分

①やさしいヨガフロー（初心者向け）
呼吸に合わせて流れるようにヨガのポーズを行います。適度な運動量と呼吸への深い集中で、体と心を整えます。

②陰ヨガ（どなたでも）
ヨガポーズを3～5分動かずに保つことで、関節や内臓、経絡に働きかけます。自身を内観する瞑想的なヨガを体験できます。



講師：清水麻美

場所：第3和室
定員：各8名
参加費：各1,000円（ヨガマット貸出可）



B 骨盤を整え、肩回りをほぐす ヨガ&カイロプラティック

やさしいヨガで肩周りや骨盤を中心に全体をほぐしましょう。一人×5分ずつ、骨盤の施術を行います。同じ内容で2回行います。申込時に希望の回をお伝えください。



講師：清水麻美（ヨガ）
奥野雅海（カイロプラティック）

時間：①10時30分～11時20分
②11時30分～12時20分
場所：第3和室
定員：各8名
対象：ヨガが初めての方、年配の方、どなたでもOK
参加費：各1,000円（ヨガマット貸出可）

D 暮らしに活かす 陰陽五行とマクロビオティックのお話

調味料、食の陰陽、梅の効力などのお話。梅醤番茶の試飲や体質チェックもあり。同じ内容で2回行います。

時間：①13時30分～14時15分
②14時30分～15時15分
場所：第2和室 定員：各15名
対象：体質改善したい方、食で心身を整えたい方
参加費：各1,000円



講師
柳原由実子（夢家）

F 自分のカラダの状態を知ろう！ 姿勢のお話

姿勢はカラダからのサイン。自分のカラダの状態を知って、心地よい姿勢になりましょう。ご自分の姿勢をスマホで撮影し、背骨の健康チェック方法も教えます！



講師：奥野雅海
（カイロプラティック）

時間：13時30分～14時45分
場所：会議室
定員：16名（ペアになってやる内容あり）
対象：姿勢について興味のある方
参加費：1,000円

