

四日市ドーム 文化教室短期講座

受講対象
(一般)
定員25名

「塩」が引き出す健康と美容

日時

12月4日(日)

<講義>10:00~11:00

<体験>11:00~12:00

参加費

受講料:2,000円 / 材料費:500円

※当日にお支払いください。(材料費は講師に直接支払い)

会場

四日市ドーム 大会議室

持ち物

筆記用具

<講義>10:00~11:00

心身の健康に役立つ塩の話

講師:野菜と雑穀cafe cotocoto

店主 中島弥生さん

人の身体の中には、常に一定の割合で塩分が含まれています。この塩分が生命に直結する大切な働きをしています。塩の役割は体内のいろいろなシステムの働きを守り維持します。かといって塩分の摂りすぎも身体によくありません。講義では本来の塩とは何か、何で塩は必要なのか、塩が引き出す身体のカ、塩の上手なとり方・使い方など健康のための塩との上手な付き合い方を学びます。

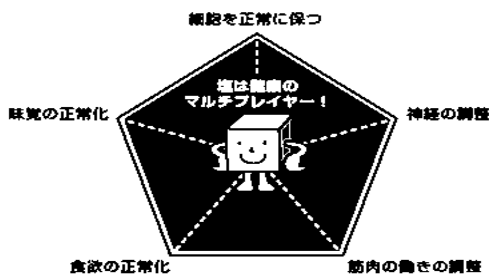
<体験>11:00~12:00

『バスソルト』作り

講師:手作り石けん教室nonoka

しばたかこさん

講義での塩と身体の話を取り返りつつ、バスソルトを作ります。バスソルトはお風呂に入れる「塩」のことで、入浴剤と同じように活用するためのものです。バスソルトには発汗作用もあるといわれています。体を温め、汗をたくさん出すことで体内に蓄積された老廃物などを排出するデトックス効果も期待できます。パーソナルアロマ(香り)を選び、あなたオリジナルのバスソルトを作ります。



※作品はこちらで用意した容器(写真参照)でお持ち帰りいただけます。

お申込み方法

11/27(日)《必着》までに、下記受講申込書または四日市ドームHP掲載、同チラシの受講申込書に必要事項をご記入の上、直接来館及びメール・FAXでお申込みください。定員に達し次第締め切ります。受講可否は順次返信はがき、もしくはメール(メール申込の方のみ)でお知らせします。

四日市ドーム指定管理者 JNスポーツグループ

【お問合せ】電話 059-330-3131 Fax 059-330-3133 kyoshitsu@yokkaichidome.com



受講申込書

キトリ

塩と健康教室 受付No.

フリガナ 名前		年齢	性別
住所	〒 -		
電話番号			

※必ず連絡のつく電話番号をご記入ください