

# 朝の癒しヨガ

～ヨガをたっぷり感じよう～ **朝活**

週末の朝、ヨガで心と体を整えましょう。  
こわばった体を緩めほぐし、  
冷えやコリのケアをしていきます。  
優しく癒されるヨガで朝活にチャレンジ!

## 開催日時

### ①土曜日コース

10/22・10/29 (全2回)

9時30分～10時40分

### ②日曜日コース

11/13・11/20 (全2回)

9時00分～10時10分

定員 各コース15名

参加料 各コース1,700円

担当 草場 聡子



《お申込み》電話または直接窓口へ

【お問合せ】 静岡県総合健康センター TEL 055-973-7000

※5名に満たない場合は開催を見合わせます。

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を見合わせる場合がありますので予めご承知下さい。

静岡県総合健康センター指定管理者 シンコーススポーツ株式会社・静岡ビル保養グループ

簡単に作れる手づくり発酵食品!

# 塩 麴

普段の料理の味付けに♪

肉・魚を漬けると  
柔らかさと旨味で  
感動の美味しさに!

腸内環境を整えて  
体の内側から健康  
になりましょう!

# 醤油 麴 教室

## 10月22日(土)13:30~15:00

### 腸のお話

体の中から元気になる、腸と健康についてお話します。

### 塩麴・醤油麴づくり

完成量はそれぞれ500g~600gになります。

### アレンジレシピの試食

・鶏もも肉の塩麴焼き  
・醤油麴ドレッシングのサラダ

場 所：静岡県総合健康センター 1F 栄養実習室

定 員：18名(先着順)

参加料：2,700円

持ち物：エプロン、三角巾、保存ビン2個

講 師：管理栄養士 安西香織(シンコースポーツ株)

保存ビン

・容量600~700ml  
・透明なもの  
・錆びないもの  
・密閉式でもスクリュュー式でも構いません。

## 申込方法

電話または直接窓口へ

【お問合せ】 静岡県総合健康センター ☎055-973-7000

【申込締切】 10月16日(日)

※5名以上満たない場合は開催を中止とさせていただきますので、予めご了承ください。

※締め切り以降のキャンセルは、キャンセル料(参加料全額)が発生しますのでご注意ください。

新型コロナウイルスの感染状況により、開催を見合わせる場合がありますので予めご了承ください。

静岡県総合健康センター指定管理者 シンコーススポーツ株式会社・静岡ビル保養グループ