

2023.11.11 タイムスケジュール

	講義ルーム	刮痧ブース	本堂
9:00			
10			
20	9:20 受付開始		
30			
40	朝の自由礼拝		
50	～御本堂にて～		
10:00	東洋療法入門 『気の流れと病』 ～気機の種類と五臓の関係を学 ぶ～ 山本美枝		毎日を朝ヨガから始めよう ～朝ヨガがもたらすメリット～ 請川香奈恵
10			
20			
30			
40			
50			
11:00			更年期からの骨盤底筋体操 ～ワンポイントアドバイス！ 生活の質の整え方～ 藤田佳子
10			
20			
30			
40			
50			
12:00	冬の漢方とセルフケア ～薬膳茶で温まりましょう～ 薬剤師 岡田ゆかり		お寺でピラティス ～“しなやかさ”と“力強さ”～ 八田真彩
10			
20			
30			
40			
50			
13:00			瞑想入門 ～心を伸びやかに育てるために～ 谷由紀
10			
20			
30			
40			
50			
14:00	間違いだらけの食療法 ～25年の食事指導の中から見え た問題点～ 管理栄養士 大佛早苗		足裏健康法 ～寝る前の足もみケア～ 木内ひとみ
10			
20			
30			
40			
50			
15:00			五官体操～五官開竅操体法～
10			
20	太陽礼拝奉納会		
30	～御本堂にて～		
40			
50			
16:00			