

インドハーブの紹介と 足湯でデトックス体験

危険性の高い化学物質は、口や鼻から取り込まれるだけでなく、皮膚呼吸する肌からも吸収されています。座学のあと、インドのアユルヴェーダ（インド伝承医学）で使用するインドハーブを気軽に生活に取り入れたデトックスの方法を学び、足湯の体験を行います。

10月25日（金） 10時30分～12時30分

場 所：生活クラブ生協本部 2 階 C 室

（JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3 分）

講 師：北村由紀 さん（インドハーブ・インストラクター）

参加費：1500 円（当 NPO 法人個人正会員は 1300 円） ※材料費込み

定 員：15 名

足ふきタオルをご持参ください。

当日はひざ下が出せる服装でお越しください。

大人の学校からのお願い…キャンセル待ちの方や材料の準備の都合があります。お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください



主催 NPO 法人 大人の学校

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル



電話/FAX 048-866-9466 メール otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp