

特別編

食材の伝統を知る勉強会

自分でできるおなかケア



4月13日(水)10:30～
ビオ・あつみ エピスリー浜松

可能な方は50℃前後の
白湯を200mlご用意ください
(会場でもご用意いたします)

2か月に1回、全国から思いある生産者をお招きし、
取組や食に対する考え方をお話頂く「食材の伝統を知る勉強会」

今回は特別編として、おなかを揉んで22年、『おなか白湯揉み健康法』著者の三宅様
にお越しいただきます。食べたものが入り、消化されるおなか。時に悩まされるおな
かの状態を、「食」と「おなかケア」の両立で整える、おなかセルフケアをレクチャー。
「食」は食べ物や食べ方だけにあらず。「おなか」について考えるきっかけの勉強会。

日 時:2022年4月13日(水)10:30～

参加費:無料

会 場:ビオ・あつみエピスリー浜松

講 師:『おなか白湯揉み健康法』著者

テーマ:自分でできるおなかケア

「ハラ揉みわごいち」院長 三宅 弘晃様