

カフェ気分
心も体もすっきりととのえる一日をどうぞ。



ととのい 日和

こころと
からだ
おかし

2025. 10.26 (SUN)

10:00~15:00 四万十市総合文化センター「しまんとぴあ」

“ととのい日和”は、女性のための癒しをぎゅっと詰め込んだごほうびイベントです。
薬膳や塩麴づくりを体験したり、ヨガで体を伸ばしたり、心に響くお話を聞いたり。
四万十市で輝いている女性経営者さんや女性スタッフさんのお店がたくさん並びます。

Free Exhibitions

(参加無料・要予約) ※先着順

誰でも揃えられる食材で簡単薬膳料理
薬膳料理教室 ※中学生以上
定員20名 10:00-12:30(受付9:30-)

講師 **野中 なか**

[プロフィール] 埼玉県出身。栄養士・国際中医薬膳師・歯科衛生士。大学病院小児歯科勤務を経て、2010年に高知へ移住し薬膳教室を主宰。現在はNHKラジオ「とさらじお」にて『野中さんのたまあるか食材の力!』コーナーに出演中



塩麴づくりと麴のはなし
定員20組 13:30-14:30

講師 **INYOU栄養いこま あみ**

[プロフィール] 管理栄養士・薬膳指導員・エッセンスオイルスタイリスト。医療・介護現場で10年以上の経験を持ち、地域栄養相談やオンライン講座を開催中。



女性が知りたいホルモンのあれこれ
女性のひみつの話
定員40名 13:00-14:00 ※女性限定

講師 **丁野 美智**

[プロフィール] 千里救命救急センターを経て、1994年に高知赤十字病院へ。産婦人科や救命救急で勤務し、2005年から赤十字活動の一環としてバキスタン、パングラデシュなどに助産師として派遣された。



Exhibitions

(有料・要予約) ※先着順

各回定員10名

ヨガレッスン ※詳細はInstagramをご覧ください

10:00-11:30 午前の部 **mroom マリー先生** ※女性のみ

13:00-14:30 午後の部 **happy yoga YUI先生** ※どなたでも



その他にも珈琲や焼き菓子、癒しメニューの
出店がたくさんあります。おたのしみに!

[お申込み・お問い合わせ] 中村商工会議所女性会 TEL:0880-34-4333 MAIL:naka06@cciweb.or.jp

