

# アーユルヴェーダ的 心と体の健康法

～ディナチャリヤ:1日の理想的な過ごし方～

アーユルヴェーダは、5千年も前から人々の健康を守り長寿へと導いてきたインドの伝統医学です。  
その教えの一つである「ディナチャリヤ:1日の理想的な過ごし方」をとおして  
自身の生活について、振り返りながら考えていきます。

日時

2023年 1月15日(日)  
14:00 ～ 16:00 (13:30 受付開始)

会場

地下2階 講習室

参加費

無料

定員

20名

対象

18歳以上の中央区内在住・在勤・在学者  
※希望者多数の場合は抽選となります。

お申し込み  
お問い合わせ先

日本橋社会教育会館

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17  
TEL: 03-3669-2102 FAX: 03-3669-2720

**申込締切12月25日(日)**

講師

アーユルヴェーダライフスタイルカウンセラー

すずき ちかこ  
鈴木 千香子 先生

## お申し込みから開講までの流れ

お申し込み方法 日本橋社会教育会館窓口、お電話、FAXにてお申し込みください。

開講までの流れ 12月25日(日) 申込受付締切 ※申し込み多数の場合抽選  
12月28日(水) 受講証(当落通知) 発送予定  
1月10日(火) キャンセル連絡締切 ※キャンセルのご連絡はお早目をお願いします。  
1月15日(日) 講座当日(13:30受付開始、14:00講座開始)

※当落通知が到着しない場合は、お手数ですが日本橋社会教育会館までお問い合わせください。

## 講座当日の持ち物

受講証

★ご来館前にご自宅で検温いただきマスクを着用のうえ、ご参加ください。

## お申込み・お問い合わせ先/会場アクセス

日本橋社会教育会館(会場: 地下2階 講習室)

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL: 03-3669-2102 / FAX: 03-3669-2720

HP: <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※築地社会教育会館、月島社会教育会館、アートはるみでもお申し込みいただけます。

<会場アクセス(地下鉄)> ※都バス、江戸バスも利用可能

■人形町駅 徒歩約4分 浅草線(A6) 日比谷線(A2)

■水天宮前駅 徒歩約5分 半蔵門線(8番)

★公共交通機関のご利用をお願いします。



### 個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区立社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また、当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

日本橋社会教育会館 宛



03-3669-2720

※おかけ間違えのないようご注意ください。

※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします。

## アーユルヴェーダ的 心と体の健康法 参加申込書

ふりがな			
お名前			
ご住所	〒		
勤務先	※中央区在勤の方のみご記入ください。	※町名までご記入ください。	
	勤務先名	所在地	中央区
お電話番号			
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。)		