

あたためて  
きれいになる

津軽美人  
PROJECT

『あたためた人からきれいになる』をテーマに  
体も心もあたたまるようなイベントを開催いたします。  
お子様連れでもご安心してご参加ください。

2015 | 11 | 23 月/祝

【会場】星と森のロマンビア  
〒036-1505 弘前市大字水木在家字桜井113-2  
【時間】10時～16時半  
【内容】ヨガ、野菜講座 etc  
【参加費】500円 (・ヨガ+温泉セット 700円  
・ヨガ+ヘルシーランチ+  
温泉or温水プール付 1,300円)  
お申し込み締め切り 11月18日(水)



野菜講座  
produced by 上明戸 華恵さん

元RAB青森放送、現在フリーランスのアナウンサー。食への興味から、調理師免許取得。また日本野菜ソムリエ協会認定「アクティブ野菜ソムリエ」さらに「ベジフルビューティーセルフアドバイザー」を取得し、自称：青森県の農産物応援隊として食育活動にもたずさわる。

お申し込み・お問い合わせ [tsugarubijin@gmail.com](mailto:tsugarubijin@gmail.com) <https://www.facebook.com/tsugarubijin>