

全部受講すると400円オトクな2000円

令和元年  
11月6日(水)  
10時～16時

# 第7回 台温泉美人講座

～台温泉で美人になろう～



やまゆりの宿  
代表取締役 福島昭夫氏

1

10:00～12:30

甘酒美人になる!

## 雑穀と甘酒の料理教室

受講料1000円

雑穀と甘酒の相性?人気旅館の料理長がお伝えます。  
最後に出来上がった料理をみんなで楽しくランチ♪

2

13:00～14:00

## 初心者のためのヨガ教室

受講料 700円

簡単なポーズで日頃のコリをとりましょう。  
ヨガの呼吸法は体内のめぐりが整い毎日  
キラキラ☆多生き生き過ごしましょう。

NPO法人日本YOGA連盟  
梅原 麻梨子氏



健康美人になる!

3

14:30～16:00

## スマイルトレーニング

前座は  
台子の紙芝居

受講料 700円

正しい笑顔とは?  
笑顔でストレス解放し、HAPPYな毎日へ。  
企業や専門学校で講師を勤める先生の  
出張教室です。



1つの講座だけでも  
大歓迎!

表情美人になる!

スマイルトレーナー®  
工藤 晴香氏



お申込みは

10月31日まで 先着順 (定員になり次第×切)

お申込み・お問合せは台温泉案内所まで

電話: 0198-27-2150 (平日9時～16時)

メール: info@daionsen-iwate.com (24時間)

住所・氏名・電話番号・参加希望の講座名をご連絡ください。

参加者全員に精華の湯ペア入浴券(1,000円相当)をプレゼント!

主催: 台温泉湯の里振興協同組合  
後援: 花巻商会議所・花巻観光協会  
台温泉旅館組合

湯気の妖精  
台子(ねこ)

