

# 温泉ぶらり旅のススメ



イラストデザインは生成AIで行っています

現代社会は変化が激しく、また価値観の多様化、人間関係の希薄化などから本心に心と体が休まることが少ないのではないのでしょうか。そんなときの解消法のひとつに「温泉」で心と体を癒すことがあります。

この講座では「温泉」をテーマに、温泉の効能、入浴のポイント、温泉旅の楽しみ方などを専門家に学びます。



写真は石井講師

回	日程	内容	講師
1	7/14(火) 10:00~12:00	「美と健康の温泉選びと入り方」	石井 宏子 さん 温泉ビューティ研究家 トラベルジャーナリスト 杏林大学 外国語学部兼任講師(温泉療養学) (プロフィール) 温泉の美容力を研究する日本でただひとりの温泉ビューティ研究家。年間200日ほど国内外の温泉を旅する。雑誌や新聞などに旅コラムを書き、テレビ・ラジオにも出演。温泉や食、自然環境を通じて美しくなる、ビューティツーリズムを提唱する。さらに、温泉療法と中国伝統医学の共通点に着目し、東京薬科大学と長春中医薬大学で中医学を学び「国際中医師」を取得し、統合医学的観点からの新しい温泉ビューティ論を研究している。著書多数「温泉ビューティ」(グリーンキャット)、「感動の温泉宿100」(文藝春秋新書)など、公式サイト「温泉ビューティ®」 <a href="https://www.onsenbeauty.com">https://www.onsenbeauty.com</a>
2	7/28(火) 10:00~12:00	「心も体も喜ぶ温泉旅の楽しみ方」	

場所 小金井市公民館東分館 集会室A・B 参加費 無料

対象 小金井市在住・在勤・在学の方 定員 24人(多数抽選)

応募方法 6月25日までに、市申込フォーム、Eメールまたは往復ハガキ(いずれも1人1通)に、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を明記し、公民館東分館「温泉ぶらり旅」係へ。

※メール申込到着後3日以内に確認メールを送ります。(土日祝を除く。)

メールが届かなかった場合は、電話でお問い合わせください。

(E-mail) k020413@nifty.com

〒184-0011 小金井市東町 1-39-1

問い合わせ 公民館東分館 042-384-4422

QRコードからも  
お申込みできます

