

わたしの夜時間 (趣味どきっ!)

NHKテキスト 6月7日-7月26日
【毎週水曜日】

2017
6
1
7

趣味どきっ! *syumidoki*

●放送
Eテレ/毎週水曜日
午後9:30-9:55

●再放送
Eテレ/毎週水曜日
午前11:30-11:55

明日の元気につながる!
カラダとココロに効く「夜活」

アロマとハーブの力で快眠&美肌を目指す
梁山貴美子
IFA認定アロマセラピスト

カラダとココロの巡りをよくする夜ヨガ
サントーシマ香
ヨガ講師

色日記&コラージュアートで無心になれるやすらぎ時間
保高一仁
松本短期大学幼児保育学科助教
アーティスト

寝苦しい夜や夏冷えに! ドリンク&スープレシピ
神成マサヨ
管理栄養士

眠りの質がよくなる快眠メソッド
三橋美穂
快眠セラピスト・睡眠環境プランナー

わたしの夜時間

発売日: 2017年5月25日

出版: NHK出版

ページ: 112

PDF

<http://yep.pm/2kWO1P1i5/E8fKOIJPb.pdf.rar>

