

# 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/Si0jyyWd5/BVtpc4dvT.pdf.rar>

