



おうち薬膳入門

“薬膳”って
なあに?!

暮らしと薬膳

食材の効能をうまく利用して、
体調や季節に合わせて食べること
— それが薬膳です。

私たちの身体の状態は、季節や生活環境により日々変化しています。薬膳の考え方や基礎をわかりやすく学びながら、健康的な食生活について考えます。【4回シリーズ】

毎日を健康で快適に過ごすための食養生を！

日 程

①6/19(木)「ストレス」

②7/17(木)「老化」

③8/21(木)「運動能力」

④9/18(木)「免疫力」

午後1時30分～3時30分

場 所

ふれあいプラザ 研修室

講 師

梅原 まゆみ氏

《 薬膳インストラクター 》

定 員

50名

持ち物 手鏡、筆記用具 ※調理実習はありません。

今回は、
各回テーマに沿って
学びます！

