

季節の薬膳講座



— 秋冬編 —



講師紹介

薬膳コンシェルジュ
・認定産後ドゥーラ
石井 はるえ



【プロフィール】

長男出産後の体調不良を漢方で改善していたが、担当医より食養生（薬膳）の重要性を知る。また、夫の仕事で帯同したシンガポールにて日常に根付いた薬膳を体験し、杏仁美友氏のもとで薬膳コンシェルジュの資格を取得。毎日の生活で無理なく続けられる薬膳の考え方をお伝えしている。

薬膳とは

季節や個人の体質に合った食事を取ることで、体の不調改善をはかる食事のことです

講座内容

- ① 秋冬の邪気(不養生の原因)について
- ② 秋冬の食養生
- ③ 根菜について
- ④ 調理法の違いについて
- ⑤ 秋冬の運動
- ⑥ 次の季節(春夏)に向けて
- ⑦ 薬膳茶の解説

こんな方におすすめ

- ・秋冬の薬膳に興味がある
- ・毎日の食事作りに一工夫したい
- ・次の季節(春夏)に備えたい
- ・体質改善に興味がある

■ 開催日時 / 平成28年11月15日(火)
10:00~11:30

■ 参加料 / 2,000円(薬膳茶含む)

■ 募集人数 / 10名(先着順)

■ 開催場所 / 平沼記念レストハウス2階 1号室
(横浜文化体育館のすぐ隣りの建物です)

■ お問い合わせ / 横浜文化体育館

TEL 045-641-5741

〒231-0032 横浜市中区不老町 2-7

【アクセス】 JR 関内駅 南口より徒歩5分

横浜市営地下鉄伊勢佐木長者町駅より徒歩5分

■ 申込期間 / 11月14日(月) 17時まで

お電話又はご来館にてお申込後、

体育館本館事務所にて事前にお支払ください。

■ 次回のお知らせ / 季節の薬膳講座-花粉症対策編-
平成29年2月下旬開催