

2016 年度 横浜文化体育館

スポーツ&カルチャー

季節を楽しむ教室

季節の薬膳講座

- 花粉症対策・春編 -



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、夫の仕事で滞り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

- ・薬膳(中医学)で春とは。
- ・春におこりやすいトラブル
- ・ミニ体質チェック
- ・春にとりたい食材とその働き
- ・五行表

こんな方におすすめ

- ・春の薬膳に興味がある
- ・花粉症対策に興味がある
- ・毎日の食事作りに一工夫したい
- ・次の季節に備えたい
- ・体質改善に興味がある

■ 開催日時／平成29年2月21日（火）
10:00～11:30

■ 参加料／2,000 円（薬膳茶含む）

■ 募集人数／20 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／2月20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。