

薬膳入門セミナー

◇秋の薬膳と養生法

「食べることは生きること」と言われるように1日3食×365日の食事は私たちの身体を作ってくれています。

薬膳は、自然を大切にし、自分の体調に合わせて「食」を組み立てることを基本としています。

今回は、「秋」に起こりやすい症状とその養生法、気軽に取入れられる薬膳レシピなどを薬膳の知恵をもとにご紹介いたします。



受講料
1,000円
(薬膳茶付)

2019. 10.26

土曜日

時間 14:00～15:30

場所 宝塚市立中央公民館
宝塚市末広町3番53号

【講師】
国際薬膳調理師
伊藤 菜苗先生
(兵庫県淡路島出身)

より気軽に簡単に薬膳を取り入れ、日々心地よく過ごすライフスタイルを提案している。

お申し込み方法

【申込期間】
10月 3日(火) 9:00～
10月23日(水) 17:00まで
定員 15名
お電話にて受付ます。
先着順で定員に達し次第、終了となります。
受講料は、当日ご持参ください。