

やまと薬膳入門



私たちは暮らす土地やその環境に適応して生きています。暮らす土地、生活環境、体、食事を見つめ直し、自分に合った食を見つけることが健康への第一歩です。当講座では四季に合わせた季節の養生をテーマに、6回にわたりお話しをいたします。ご試食や簡単な調理デモをする回もあります。食を通して生活を健康で豊かにする生きる知恵「やまと薬膳」をぜひ学んでください。

- ・講師：やまと薬膳インストラクター 宮本恭子
- ・日時：第1木曜日 13:00～15:00
- ・受講料：6カ月(6回)分 20,700円+税

(6カ月前納、新入会時の登録料別)



4/4	ようこそやまと薬膳入門へ、季節のリズムと体のととのえ方/季節の養生（五月病編）
5/30	季節の養生（梅雨編）/*調理デモ：梅雨に役立つ薬膳ご飯
6/6	自分の体調現在地点を知る/体質・体調の診断法1～7/*お茶（菓子つき）
7/4	やまと薬膳 季節の養生（夏編）/*調理デモ：夏に役立つ薬膳スープ
8/1	冷え性、クーラー病/*調理デモ：冷え性予防の薬膳レシピ
9/5	食生活で免疫力アップ!/*調理デモ：免疫力アップの薬膳レシピ

※受講料に教材費が含まれています。持ち物は筆記用具などです。



<お申し込み・お問い合わせは津中日文化センターまで>

津市羽所町官有地 津駅ビル・チャム地下1階/TEL：059-225-8411

【受付時間】 月～金曜 10:00～19:00、土曜 10:00～17:00、日曜 10:00～15:00



津中日文化センター