

食を通して生活を豊かにする講座<10/3 (木)開講！>



# 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カ月分前納、新入会時の登録料別



～ようこそやまと薬膳入門へ～

10/3(木)	第1回	季節のリズムと体のととのえ方	季節の養生(生活習慣病編)	*お茶(菓子付)
11/7(木)	第2回	季節の養生(秋編)	*調理デモ:秋に役立つ穀類レシピ	
12/5(木)	第3回	季節の養生(冬編)	*調理デモ:冬野菜レシピ	
1/30(木)	第4回	自分の体調現在地点を知る/体質・体調の診断法1～7	*お茶(菓子付)	
2/6(木)	第5回	アレルギー対策の食事と手当て法	*調理デモ:梅しょう番茶ほか	
3/5(木)	第6回	やまと薬膳季節の養生(春編)	*調理デモ:春野菜または野草レシピ	

※受講料に教材費が含まれています。お持ち物は筆記用具です。

<お申し込み&お問い合わせ>

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

