

受講生募集中！ <4/27 (火)開講>



やまと薬膳 季節の養生講座

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回にわたりお話をいたします。簡単な調理デモや試食も予定しています。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。



<養生テーマ>

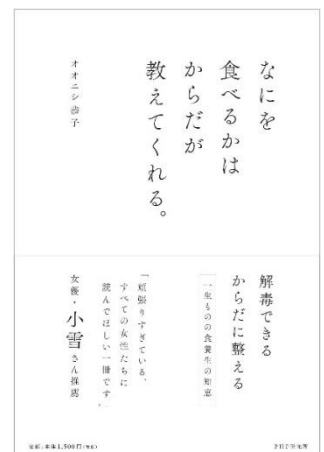
4/27	やまと薬膳式 季節のめぐりと体のととのえ方	お茶・菓子つき
5/25	身近な食へもので感染症対策	お手当紹介
6/22	季節の養生・梅雨編 ~梅雨時の過ごし方~	料理デモ 1品：梅雨の簡単薬膳レシピ
7/27	季節の養生・夏編 ~夏バテ対策~	料理デモ 1品：夏の簡単薬膳レシピ
8/24	体質・体調の診断法 ~自分の体調現在地点を知る~	お茶・菓子つき
9/28	季節の養生・秋編 ~肺・呼吸器を守る~	料理デモ 1品：秋の簡単薬膳レシピ

・講師：やまと薬膳フード*メディスナー 宮本恭子

・日時：第4火曜日 12:30~14:00

・受講料：6カ月(6回)22,770円 (税込、教材費込み、6カ月前納、新入会時の登録料別)

・持ち物：筆記用具など



<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 10:00~16:00、日曜 10:00~15:00



津中日文化センター



オオニシ恭子先生

やまと薬膳 HP

<https://yamatoyakuzen.com/>