

次回のご案内



季節の薬膳講座（夏）

開催日：令和6年6月14日（金）

10:00～12:30

場 所：中川地域ケアプラザ
多目的ホール / 調理室

申込日：令和6年5月14日（火）より
10時～来館または電話にて

対 象：地域一般（だれでも）

講 師：^{そごう}十河 ゆみ氏
・薬膳7-ドテザイター
・薬膳ライフデザイター
・ヨガインストラクター



～夏講座の内容～

「夏の始まりは梅雨」

梅雨の雨は大地に潤いを与え自然を養いますが、時としてココロとカラダに不調を呼び込んでしまいます。そんな時期は「脾」と「心」が要。脾と心に効果のある旬の食材を摂り入れた薬膳スープと季節の養生方法をご紹介します。

参加費：1500円（テキスト代、材料代、お持ち帰り用薬膳セット代）

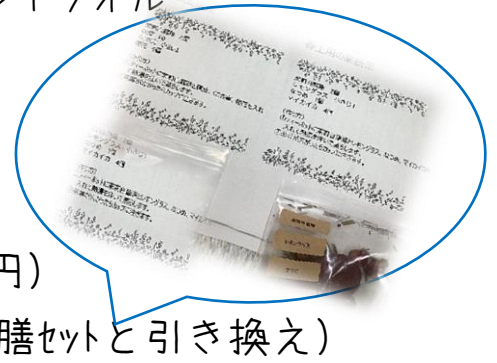
持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、筆記用具、ハンドタオル

**！！場合によってはキャンセル料金が
発生しますのでご注意ください！！**

★開催3日前【6/11】まで…キャンセル可能

★開催2日前【6/12】から当日…全額負担（1500円）

（テキスト、お持ち帰り用薬膳セットと引き換え）



お問合せ・お申込み

横浜市中川地域ケアプラザ 地域活動交流

045-500-9321

