

むくみ解消！

からだスツキリ

薬膳教室

身体の不調になりやすい梅雨の時期。特に更年期の不調はむくみと関係が深いといわれています。日頃の食事でむくみを解消し、快適に過ごしましょう。身近な食材で作る、簡単な薬膳をご紹介します。

令和6年7月3日（水）10:30～13:00

- 【講師】 田中奈津子 先生（国際中医薬膳師）
- 【場所】 逗子市保健センター2階 栄養・健康教育室
- 【対象】 65歳以下の市内在住者
- 【費用】 800円程度
- 【定員】 18名（応募多数の場合は抽選）
- 【持物】 エプロン、三角巾、マスク（実習時）、手拭きタオル、筆記用具、水分補給の飲み物
- 【お申込み】 6月16日（日）までにe-kanagawaで申し込みをしてください。



(e-kanagawaはこちら)



(田中奈津子先生)

【お問合せ】 逗子市国保健康課健康係 873-1111（代）