

女性の不調は冷えから…

からだぽかぽか薬膳教室

女性の不調、特に更年期の不調は冷えと深い関係があります。日頃の食事で冷えを解消し快適に過ごしましょう。身近な食材で作ることができる、簡単な冷えを改善する薬膳をご紹介します。

令和7年11月21日（金） 13:30～15:00

※薬膳の講義と試食の講座です。調理実習はありません。

※**食物アレルギーのある方**はお申し込みの際にお問合せください。

- 【講師】 田中奈津子 先生 （国際中医薬膳師・中医薬膳茶師）
- 【場所】 逗子市保健センター 2階 保健・健康教育室
- 【対象】 市内在住者
- 【費用】 500円程度（食材費実費）
- 【定員】 30名（応募多数の場合は抽選）
- 【持ち物】 筆記用具、水分補給の飲み物
- 【申込み】 11月9日（日）までにe-kanagawaで申し込みをしてください。
- 【抽選結果】 11月11日（火）までにご登録メールへご連絡いたします。
必ずご確認ください。



(e-kanagawaはこちら)

【お問合せ】 逗子市国保健康課健康係 Tel 046(873)1111（代）