

今こそ知ろう！薬膳パワー！～簡単！便利！美味しい！～

[講座紹介] 東洋医学って？漢方って？聞いたことあるけど、説明できる？薬膳って、からだに良さそうだけど、難しそうだし苦いのでは？なんとなく知っているけど、どこか曖昧！今こそ正しく知って、毎日生かし、ちょっと先の自分の体を健康に調えませんか？～自分で作ろう！未来のからだ～。

講師

中野 恵子（薬膳プロフェッサー）

時間

水曜日 13:30～15:30

場所

生涯学習センター

定員

40名

受講料

1,200円

回	日 程	テーマ（内 容）
1	6月17日	薬膳の基礎
2	7月15日	夏の薬膳と生薬
3	9月16日	秋の薬膳と生薬
4	11月18日	冬・春の薬膳と生薬