

階段揭示

夏の養生と薬膳

体の熱を冷まし、気分を整え、渴きを止め、余分な水分を取り除き

体力をつけ、暑さで疲れた体を労りましょう！

日時：令和6年7月8日（月）

12：30 開場 13：00 開始

会場：屏風ヶ浦地域ケアプラザ ボランティアルーム

講師：渋谷久恵先生 管理栄養士 国際薬膳師 国際中医師

講義：季節の変わり目の養生

試食：この季節の食材で！

- ・ トウモロコシご飯
- ・ 胡瓜の甘酢あえ
- ・ 苦瓜のひき肉詰め蒸し ほたてあんかけ
- ・ 豆乳ゼリーキウイソース
- ・ 薄荷緑茶

定員：12名 保育：5名まで（無料）

参加費：300円 申込締切：7月2日火曜日

申込先：080-5027-6264 石川早苗

主催：汐見台健康づくり「食」部会