

体質を知って元気に過ぐす！ お家で楽しむための 薬膳教室



- ・東洋医学では、臓器が個人の感情に影響を与えたり、感情が臓器のトラブルを招いたりすると考えます。まずは陰陽五行に従った自己診断から自分の体質のタイプをチェック！
- ・薬膳料理の考え方から、体質のタイプに合った食材や調理法を講義形式でお伝えします。



※本講座では調理実習は行いません。

講師

管理栄養士

田中 まり 氏



大学で栄養学を学んだ後、大学農学部での助手、病院勤務を経て北京に留学し、東洋医学と薬膳を学ぶ。帰国後は薬膳料理教室や健康教室を主宰し「食と健康」について発信している。



受講料無料



日にち	会場	時間	締切(必着)	定員
2月11日(金祝)	北ふれあいセンター	10:00~11:30	2/1(火)	50名程度
2月20日(日)	岡山ふれあいセンター	10:00~11:30	2/10(木)	100名程度
2月27日(日)	南ふれあいセンター	10:00~11:30	2/17(木)	70名程度
3月6日(日)	西大寺ふれあいセンター	14:00~15:30	2/24(木)	75名程度
3月20日(日)	西ふれあいセンター	10:00~11:30	3/10(木)	50名程度

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止する場合があります。

ふれあいセンターは皆様にいつまでも健康で元気に生活していただくため、健康啓発講座を半年に一度開催しています。健康に過ごすための3つの要素「運動」「栄養」「休養（心の健康）」をテーマに心身ともに健全でいられるための知識をより一層深めていただく内容となっています。お気軽にご参加下さい。

詳細については裏面をご覧ください。