





いきいきシニア講座

参加
無料

 猛暑を乗り切る

夏バテしない
薬膳の基本講座

 こんなことはありませんか？ 

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 外が暑すぎて出かける体力もない | <input type="checkbox"/> 冷たい物ばかり食べたり飲んだりしている |
| <input type="checkbox"/> 家にずっといるから冷房で身体が冷える | <input type="checkbox"/> 暑すぎて睡眠不足 |
| <input type="checkbox"/> 胃腸の調子が悪く食欲がない | <input type="checkbox"/> 身体がだるい、頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> イライラして気分が落ち込む | <input type="checkbox"/> とにかく暑すぎて、身体の調子が悪い |

夏は不調になりやすい季節…いろいろお悩みの皆さまへ
そもそも薬膳って何？漢方薬？なんか難しそう～なイメージがありますが…
今回は薬膳の基本知識を学び、特別な素材ではなく、身近な食材を簡単に
取り入れる方法を学びます。
この夏は薬膳で夏バテ予防しませんか(^_^♪
※調理実習、試食等はありません。

*日 時: **7/29(水)13時30分~15時30分**

*会 場: 亀田地区公民館 多目的ルーム

(新潟市江南区茅野山3-1-14 江南区文化会館内)

*講 師: 萱場 佳代さん(管理栄養士・国際薬膳師)

*定 員: おおむね50歳以上の方 先着30人 ※定員になり次第締切

*参加費: 無料

*持ち物: 飲み物、筆記用具

※お申込み方法、詳細については裏面をご覧ください。

講師紹介



かやば かよ
萱場 佳代さん(管理栄養士・国際薬膳師)

管理栄養士・国際薬膳師・公認スポーツ栄養士・産業栄養指導者等の資格を持つ。新潟市を中心に幼児期から高齢者までの食生活や健康づくりに携わり、料理教室や講演・学校の授業等で、薬膳の考えを広く伝えている。



お申込方法について

*インターネットでのお申込み

右の二次元コードをスマートフォン等で読み込むか、検索で亀田地区公民館のHPにアクセスし、「いきいきシニア講座」のリンクからお申込みください。

※6/24(水)9時から受付開始(24時間受付)

二次元コード↓



*お電話・ご来館でのお申込み

お電話(025-382-3703)か、直接ご来館してお申込みください。

※6/24(水)9時から受付開始

(月～金曜の9時～17時まで、但し第3金曜、土日祝は除く)

※受付期間は6/24(水)～7/22(水)まで

定員に達した場合は予告なく締め切ることがありますのでご了承ください。



亀田地区公民館

(アスパーク亀田・江南区文化会館 内)

〒950-0144

新潟市江南区茅野山3丁目1番14号

TEL:025-382-3703

FAX:025-381-7921

E-mail:kameda.co@city.niigata.lg.jp

※無料駐車場があります。

