

食は **身も心も** 養う!!

季節の養生

薬膳講座

講座概要

季節の変わり目は様々な体調不良を感じやすい時期です。講座では国際薬膳師の資格を持つ石田先生に、春、夏、秋、冬とその季節ごとに相応した**養生法**を

食の観点から話して頂き、学びます。  《お茶、薬膳スープ、お菓子つき》

日時

-  **梅雨の薬膳** 5月27日(土)
-  **秋の薬膳** 9月 9日(土)
-  **冬の薬膳** 11月18日(土)
-  **春の薬膳** 3月10日(土)

*時間はいずれも

13時~15時

場所

4階 第 7 会議室 5月
9階 第10 会議室 9月 11月 3月

定員

各16名

受講料

10,000円/4回
*単発参加の場合
3,000円/1回

講師

石田康恵先生
(プロフィールは裏面)



講師プロフィール



中学校家庭科教諭、日本語講師、子供英会話講師を経て現在横浜近郊にてハタヨガ・マタニティヨガ・高齢者体操教室・**薬膳講座**等で活動中。

- ・ **中国薬膳研究会認定 国際薬膳師**
- ・ **薬膳アドバイザー養成講座修了**
- ・ 沖ヨガ公認インストラクター（ライフアップヨガ学院）
- ・ 日本マタニティヨーガ協会 指導者養成コース終了
- ・ NPO 法人 レッシュプロジェクト C級トレーナー

■電話等のお申込み・お問合せは下記にお願いします

住所〒231-0026

横浜市中区寿町1-4

かながわ県立かながわ労働プラザ

TEL 045-633-5413

FAX 045-633-5416

メール

l-plaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9:00~21:30

土日祝日も受付致します



申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	季節の養生 薬膳講座				
(ふりがな) 参加者名					
連絡先	〒 - TEL: () /FAX: () メールアドレス: ()				
申込日時に○をつけて下さい	5月27日	9月9日	11月18日	3月10日	4日間

*お申込み時にいただいた個人情報等は講座の出欠確認及び講座のご案内以外には使用致しません