

缶詰ひとつで 養生ごはん

日々の疲れや不調を「薬食同源」の発想で改善する中国伝統医学の考え方から、食べ物が心身に与える影響、食べ物の効能を踏まえ、「こんなときにはこんな缶詰が使える」という具体的な方法について解説いただきます。

日時

5月25日(日)

13:30~15:00

※ 事前申込制

場所

本町公民館
多目的ホール
(2階)

※ 駐車場は隣接のイオンショッピングセンターをご利用ください

申込

定員100名(申込先着順)

令和7年5月1日(木)

8:30受付開始

電話受付(☎84-2792)

または電子申請

電子申請は
右の二次元
コードから
すぐ申込
できます



件名を『5/25はだの生涯学習講座』とし、住所・氏名・電話番号を記入のうえ、メールまたはファクスでも受け付けます(定員超過等で参加不可の場合のみ返信します)



講師 ^く久保 ^な奈穂 ^お実 ^み氏 漢方アドバイザー、国際中医薬膳管理師

女子美術大学造形科卒業。芸能・音楽活動を行い、ハードな生活で身体のバランスを崩す。漢方薬に助けられた経験から興味を持ち、イスクラ中医薬研修塾にて中医学を学ぶ。漢方薬店にて、身体からの声に耳を傾け、笑顔で健康に美しく過ごせるよう、内側からの健康美を目指す方、心地よく歳を重ねたい方に向けて、漢方薬だけでなく、食事や生活での養生も含めて、一人ひとりの「今」に合わせたアドバイスを行っている。また、SNSでは身近な養生法、体が喜ぶ養生レシピを発信し、好評を得ている。漢方アドバイザー、国際中医薬膳管理師、ペット薬膳管理士、医薬品登録販売者。

著書に『かんたんおいしく体が整う 缶詰ひとつで養生ごはん』ほか複数。

問合せ

秦野市文化スポーツ部 生涯学習課

TEL: 0463-84-2792 FAX: 0463-86-6563

メール: s-gakusyuu@city.hadano.kanagawa.jp