

SINCO・NBC-SOCIA JV 交流事業

入場無料

(事前電話申し込み)

持ち物

筆記用具

# はじめての 薬膳講座

薬膳…中医学の考え方に基づいて季節や体質、体調に合わせて作られたオーダーメイドな食事 なのでこんな方におすすめ!

今日から始められる体にいいことをしたい方!

自然と調和した生活を過ごしたい方!

揺るがない体質づくりを始めたい方!

もちろん薬膳に興味がある方も今までなかった方も、料理が得意な方も苦手な方も

年齢、性別問わずみなさんにおすすめです



薬膳講師 荒木真波

## 第一部

薬膳の基本的な考え方である陰陽五行説を紐解いた季節に合った養生話 (30分)  
(小休憩 10分 ミニ薬膳茶付き)

## 第二部

薬膳の考え方で自分の現在の体質体調チェック (50分)  
・体質にあったお手軽食材紹介 ・質疑応答

2022年 2月12日(土)  
プラザおおむら 2階ホール

開場 12:30 開演 13:00~14:30

お申込み方法 お電話でプラザおおむら 0957-47-6100までお願い致します。(先着70名)

当日はマスク着用でご来場ください。会場入り口で検温及び手指消毒をお願い致します。

主催・お問い合わせ先 プラザおおむら指定管理者 大村市本町326-1  
SINCO・NBC-SOCIA JV 電話 0957-47-6100

