

薬膳講座

～アンチエイジングでいつまでも美しく健康に～

アンチエイジングとは？

アンチエイジングとは、加齢による身体の機能的な衰え(老化)を可能な限り小さくすること。いつまでも若々しい心や身体を維持することを目指すことを言います。

アンチエイジングのサポートになる薬膳を食べながら、美しく健康になれる方法を一緒に学んでいきましょう。

当日は**薬膳料理の試食、試飲**もごさいます。ぜひご参加ください。

講師



霜崎ひろみ先生

- ・日本望診セルフケア協会 代表理事
- ・フェミニン望診主宰 ・国際薬膳師
- ・上級望診法指導士

※当日は下記メニューより変更となる場合がございます。

試飲・試食メニュー例

※**食物アレルギー**をお持ちの方は、参加お申し込み時にお知らせください。



豚肉のシナモン煮



生姜味噌



黒豆茶

申込QRコードは
コチラ↓



<https://ws.formzu.net/fgen/S75468675/>

令和5年11月26日(日)10:30~12:00 (受付開始10:00~)

新曽南多世代交流館(さくらパル) 2階会議室

対象 市民(在勤・在学含む)

持ち物 飲み物・筆記用具

参加費 1名500円(テキスト・保険料含む)
※当日徴収

定員 20名 ※先着順

申込期間 11月12日(日)10:00~11月25日(土)17:00まで

■記録用に写真を撮影させていただきます。さくらパル通信への掲載や、館内での事業開催報告、さくらパルホームページ等で使用する予定です。撮影についてご要望がございましたら、さくらパルまでご連絡ください。

■天候や災害等により、事業内容が変更・中止になる場合があります。最新の情報は、ホームページを随時更新してまいりますので、ご確認ください。

