

# 特別講座



## 漢方から学ぶ 夏の養生と薬膳

漢方とは中国で生まれ日本で独自の発展を遂げた医学です。  
この漢方理論をもとに体調や季節に合わせた養生法や薬膳を学びませんか。  
薬膳の基礎知識を知ると季節や体調に合わせた食材選びが出来るようになり、日々の食事で体調を整えることができますよ。まずは気軽に漢方ライフを始めてみませんか？

**日時：2021年7月31日（土）**

**時間：午前11時～（1時間程度）**

**参加費：無料**

**定員：15名（定員になり次第締め切りとなります）**

**講師：野口 泰子**

**申込み予約は 044-854-3771迄**  
**info@denentoshi-cul.com**



田園都市カルチャー&健康スポーツセンター