

春夏秋冬

はるなつあきふゆ

薬膳で心と体をもっと元気に！

季節に応じた食材の力を十分に活かす薬膳の知識と、日々の食事への取り入れ方（メニュー）をご紹介します。
薬膳茶とお菓子を楽しみながら、ゆっくり、ゆったりと、心と体をもっと元気にしていきましょう。



日時 : 2020年10月25日 10:00~11:00
会場 : 三浦市民交流センター ニナイテ 研修室
講師 : 伊藤寛子氏

管理栄養士/日本国際薬膳師
(みうら薬膳の会ミント)

定員 : 20名
参加費: 600円
対象 : 興味のある方はどなたでも

お申し込みはこちらまで

連絡先 : 090-6030-8351

チラシなど会の詳細は三浦市民交流センターホームページ、「イベント」のページにも掲載されています。

HP : <https://www.miuracc.org/>