

月島でカラダいたわる
料理とお話の講座



健康は食から

医食同源

「梅雨のボディメンテナンス、準備はOK?」

～とうもろこしとあずきの豆まめ薬膳デリ～

「無性にそばが食べたい!」「今日のお昼は何にも食べたくない。なんだかお腹がすかない。」

こんな気持ちになることはありませんか?これは体が出しているサインです!!

こんな声が体から聞こえたら、認めることが健康への第一歩です。

ちょっとした不調(肩こり・頭痛・胃のもたれなど病気の一步手前=未病)を自分で解決できると身軽な気持ちになります。

そんなやさしい「薬膳」のお話を聞きながらお料理をつくりましょう。

日時: 6月24日(月) 午後2時~午後4時半まで

場所: 月島社会教育会館 月島図書館の上です

講師: yakuzen yoga 講師

料金: 3000円(材料費込)

定員: 15名(先着順)

メニュー: とうもろこしとあずきの豆まめ薬膳デリ
おつまみ、ごはん、前菜など



※おうちで活躍する薬膳3品を作ります。食材の効能も自然に学べます。

※薬膳は畑の匂いを大切にします。そのためメニューが一部変更になる場合もございます。

お申込み・お問合せ

月島社会教育会館 ☎03-3531-6367 FAX:03-3531-6369

東京都中央区月島4-1-1 区民センター4階 社会教育会館

築地社会教育会館・日本橋社会教育会館・アートはるみでもお申込みいただけます。

申込み期限は1週間前です。申込み期限をすぎた場合でも受付可能の場合もありますのでご相談ください。

主催: 指定管理者小学館集英社プロダクション
共催: 中央区