

令和3年3月2日

汐見台健康づくり「食」部会 代表 石川早苗

「食」部会 第3弾!!!

## 簡単菜膳

### ～ 春の養生 ～

春本番を迎える時、この季節の身体のことを知り、この季節の食を知って、

すこやかに過ごす術を学んでみませんか？

コロナ禍で試食はできませんが、感染予防のため「季節のお茶」で喉をうるお

しながら、元気いっぱい講師の講義を聴いていただきます。

感染予防の決め手となる、免疫力を付けるには・・・なども、お聞き出来ると

おもいます。

菜膳の知恵を御一緒に学びましょう!!

日時 令和3年 3月 31日(水) 13:30 受付開始 講義 14～15時

会場 屏風ヶ浦地域ヶアプラサ 多目的室

講師 渋谷 久恵氏 (管理栄養士 国際菜膳師 国際中医師)

参加費 200円 お土産付 (御紹介する献立のレシピもお渡しします。)

定員 15名 (密を避ける為)

保育 残念ながら実施出来ません

参加申込み 汐見台自治会連合会事務局 045-754-5281

申込み締切 3月25日(木) (火)～(土)の10～13時

この企画には連合会部会補助金、区社協ふれあい助成金が使われています。