

汐見台にお住まいの方々へ

令和4年7月1日

汐見台健康づくり「食」部会 代表 石川早苗

「食」部会 第6弾!!!

簡 単 薬 膳

～身近な食材で 夏の養生～

梅雨も明け、真夏の日差しに照らされる毎日がやって来ます!

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一緒に学んでみませんか?

コロナで冬の薬膳は止む無く中止としましたが、この夏を乗り切る為に皆様のお席をご用意致しました。

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。 お申込みをお待ちしています。

日時 令和4年 7月 26日(火)

12:30 受付開始 講義 13~15時

会場 汐見台ヒルコートテラス D棟前のパーテイルーム

講師 渋谷 久恵氏 (管理栄養士・国際薬膳師・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 令和4年7月23日(土) (火)~(土)の10~13時

*この企画には連合会部会援助金、区社協ふれあい助成金が使われています。