

# 薬膳

## 春の養生

身近な食材を生かす献立づくり

日時：令和6年3月10日（日）

12時開場 12：30 開始

会場：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

講師：渋谷久恵 管理栄養士 国際薬膳師 国際中醫師

講義：なんとなく不調は春のせい？

試食：元気が芽吹く春の薬膳

- ・春菊ご飯・鶏肉の磯辺焼き・豆苗のあえもの
- ・金柑のスープ・桜団子・紫蘇生姜茶

定員：20名 保育：5名まで（無料）

参加費：300円 申込締切：3月8日（金）

主催：汐見台健康づくり「食」部会

申込先：自治会連合会事務局 045-754-5281

（火～土の10～13時）

**階段掲示**