

季節の変わり目の 養生薬膳

日時：令和8年3月8日（日）

12：00 開場 12：30 開始

会場：屏風ヶ浦地域ケアプラザ・ボランティアルーム

講師：渋谷久恵先生 管理栄養士 国際薬膳師 国際中医師

講義：春の薬膳

試食：この季節の食材で！

- ・蜜柑のチラシ寿司・春の大根サラダ
- ・春菊すまし汁 ・甘酒入り豆花
- ・季節のお茶

定員：12名

参加費：500円

申込締切：3月5日木曜日

申込先： 080-5027-6264

石川早苗
77見台健康づくり食部会