

7/7 (水)

○夏を乗り切る

8/4 (水)

○暑さ疲れしてませんか

9/8 (水)

○秋風を感じたら

※いずれの日程もお茶の試飲(お菓子付)
と季節に合ったお茶をブレンドして
お持ち帰りいただきます。

薬膳に学ぶ

～季節に寄り添う暮らし～

いつものお茶に薬膳の知識をひとさじプラス!
薬膳は季節と身体との調和を大切にする食養生。
季節の養生を気軽に学んでいただける
薬膳茶のワークショップです。

こんな方におすすめ
*薬膳について知りたい
*健康のことが気になる
*薬に頼らず元気に過ごしたい
*季節の変わり目になると体調を崩す

講師 大道優子

国際薬膳調理師 / 和学薬膳®博士
国際薬膳学院認定薬膳指導認定講師
薬膳茶エバンジェリスト

娘のアトピーをきっかけに食養生に興味を持ち
薬膳を学び始める。以来、薬に頼りすぎない
食養生をモットーに神戸市、宝塚市などで
季節の養生、中医学の講座を定期的に開催。

時間 午前の部 10:30-12:00
午後の部 13:30-15:00
定員 各回6名(事前予約制)
持ち物 筆記用具
参加費 2,000円(材料費・入館料込)

※感染症対策のため マスク着用のうえご参加ください

予約・問合せ受付時間: 10:00~16:30 (休館日を除く)

舞子公園 旧木下家住宅 TEL 078-787-2050

- 所在地: 神戸市垂水区東舞子町 舞子公園西地区
- 入館料: 大人100円 シルバー(70歳以上)50円 高校生以下無料
- 休館日: 月曜日(祝日の場合翌日)
- アクセス: JR舞子駅・山陽電鉄舞子公園駅から徒歩5分

