

薬膳に学ぶ

～季節に寄り添う暮らし～

10/6 (水)

○乾燥にご用心

11/10 (水)

○冬に備えて

12/8 (水)

○冷えから身体を守る

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。

※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。

こんな方におススメ

- *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

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

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。

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

