数寄屋造の近代和風住宅　国の登録有形文化財
舞子公園・旧木下家住宅

1/12（水）
○寒さに負けない

2/2（水）
○春はすぐそこまで

3/9（水）
○心穏やかに春を待つ

※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。

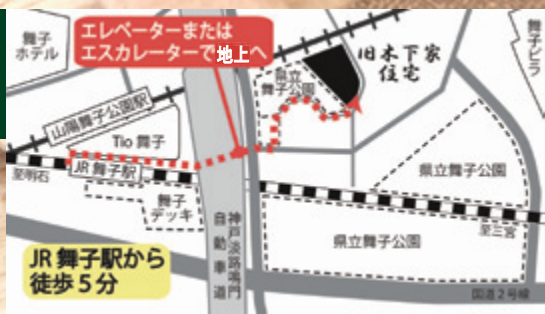
薬膳に学ぶ
～季節に寄り添う暮らし～

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。

開館時間：１０：００～１７：００（最終入館１６：３０まで）
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