

1.

ほどほど養生



開催日: 12月20日(木) 1月24日(木)
2月14日(木) 3月7日(木) の4回
時間: 10時00分～11時30分
場所: なびあす
講師: 青木優加氏(敦賀市)



薬膳・漢方の知識をベースに、日々の暮らしに簡単に取り入れられるお手軽な内容の話をしてします。

*** 毎回養生茶と養生スイーツ付**

| テ | マ(内 容) |
|-------|--------------------------|
| 12/20 | 体質チェックと簡単な気血水の話、 冷え対策 |
| 1/24 | 冬の土用の時期の冷え対策 |
| 2/14 | 春に向けての養生 |
| 3/7 | 体質別の春の養生 |

定員: 10名
持ち物: 筆記用具、
お茶とスイーツ代: 500円程度/回
受講料: 400円(初回に集金します。)
申し込み: 申し込み書にてお申し込みください
(申し込み書はなびあす及び各地区公民館にあります)

お問い合わせ・お申込み

美浜町生涯学習センターなびあす

919-1141 美浜町郷市 29-3

TEL 32-1212