

～お仕事帰りにちょこっとブラッシュアップ～

みなくる まちの楽校 vol.3

まちの楽校とは・・・学びや趣味に関するちょっと気になるお話を地域で活躍しているゲストスピーカーに聞きながら参加者がおしゃべりを通じて交流する場です。

今月のテーマ

『夏の食養生～ゆるっと未病ケア～』

夏の暑さで乱れがちな体調を整えるために、季節にあった食で心身のバランスを整えて、未病のうちに防ぐ知恵を学びましょう



ゲストスピーカー 片倉 一枝さん

薬日本堂漢方スクール認定講師。家族の不調がきっかけで、自然食やハーブ環境などに幅広く関心を持ち、関連の資格を取得。簡単な薬膳・麹・アロマの活用など、ライフスタイルに合わせた漢方養生を、子育て経験や生活の知恵を織り交ぜながら、セルフケア養生を伝えている。



日 時:6月24日(火)18:30～20:00

場 所:旭区市民活動支援センター「みなくる」

対 象:旭区在住、在勤、在学(中学生以下は保護者同伴)

申込み:事前に氏名、年代、連絡先を

電話もしくはメールでご連絡ください。

参加無料

旭区市民活動支援センターみなくるは地域活動やボランティア活動を支援する交流拠点です

【問合せ・申込み】

旭区市民活動支援センター「みなくる」

TEL 045-382-1000 FAX045-382-1005

mail as-manabi@city.yokohama.lg.jp



旭区マスコットキャラクター
「あさひくん」



まちの楽校HP