

～お仕事帰りの出会い・つながり・学びの場～

みなくる まちの楽校 vol.11

『まちの楽校』は、
テーマに沿ってゲストスピーカー
のお話を聞きながら、暮らしの中
に新たな出会いとつながりを作る
交流の場です。
あなたも「まちの楽校」に参加
しませんか。
”おしゃべりは心の栄養!!“



今月のテーマ

『ゆるっと未病ケア～春の食養生～』

カラダのめぐりを促し、不調をためない春の食習慣、
冬のカラダの冷えや疲れを残さない食養生を一緒に学びませんか



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・麴・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: 令和8年2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