

～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と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・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: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

