

## 季節の野菜を使った、手軽な薬膳講座 & 試食会



いよいよ寒さが厳しくなる季節。ママの身体を整えて、妊娠中も寒さに負けずに過ごしませんか？  
ママがぽかぽかで元気だと、赤ちゃんもご機嫌！！  
妊娠中の身体作りは、出産・育児にもつながっていきます。  
「薬膳」ってむずかしそう……大丈夫です！！季節の食材を使って、らくちん薬膳しませんか？

日時：平成29年11月26日（日） 10:00～11:30

講師：飯島 恵子さん（助産師、中医薬膳栄養指導師）

場所：健康科学大学産前産後ケアセンター（笛吹市石和町窪中島587-112）

対象：妊娠中の方 定員 10名になり次第終了とさせていただきます

参加費：おひとり 1000円 / 持ち物：母子健康手帳、足ふきタオル

当日のプログラム：

- ① 「身体を整える食事とは？」など薬膳講座
- ② 元気アップスープ、ちょこっとスイーツなどの試食会
- ③ 足湯（天気がよければ）・交流会

お問い合わせ・申し込み

健康科学大学産前産後ケアセンター 055-268-3575【11/1より受付】