

季節の野菜を使った、手軽な薬膳講座&試食会



いよいよ寒さに向かう季節です。この時期の乾燥は、いろんな体調に影響しているんです
乾燥に気をつけて、ママがぼかぼかで元気だと、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？

大好評につき第4弾。今回は、夏の疲れをとり、寒さに負けないで過ごすための「秋冬の薬膳」です。

日時：平成30年10月6日（土） 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）
TEL 055-268-3575

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
（上のお子様は参加できません）

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

申し込み：健康科学大学産前産後ケアセンターHPより受付中