

季節の野菜を使った、手軽な薬膳講座 & 試食会



いよいよ毎日暑くなってきました。実は、汗やクーラーでママのからだは冷えています。
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?
暑い夏を元気に乗り切り、秋に向かっていけるよう「夏の薬膳」です。

日時：①令和元年6月25日(火) 10:00~11:30

②令和元年7月27日(土) 10:00~11:30

(①、②は同じ内容です。ご都合がよい方にお申し込みください)

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 2000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