



イメージ写真

## 東洋医学に学ぶ健康の知恵

身近にある自然食材は全て私たちの健康に有用なものですが、身体に良いからといって偏った摂取は時に有害にもなります。

薬膳料理は悠久なる時の流れの中に育まれた健康食。自然食材の選別と生かし方、そしてバランス、それこそが中国をはじめとした東洋に伝わる知恵。

第一回のオープン講座として薬膳を楽しみながら、少しでも若く、元気な生活を送るための知識をお伝えできればと思います。エプロンをご持参になって、少しお腹をすかしてご参加ください。

第2部は、東洋医学と西洋医学を融合して私たちの生活を見直すことが出来る「健康セミナー」です。最近特に話題の多い無駄な医療と薬、なかなか改善しない症状の対処法を学びます。

**参加費●500円／1人**

ご希望の方は、同封のお申込書にご記入の上、FAX送信ください。またはメールでも受付いたします。

**お申し込み締め切り 11月22日**

先着30名様、定員になり次第、締め切らせていただきます。

# 川越市日中友好協会 市民オープン講座

## 薬膳料理 & 健康セミナー

**日時■2014年11月30日(日)**

**午前11時～午後3時**

**会場■川越市北部地域ふれあいセンター**



350-0822 川越市山田1578-1  
電話:049-223-7221

