



## 薬膳サロン



# 季節養生を取り入れた 薬膳生活～春編～

- ・ 五臓の1つである肝を整え、リラックスした生活を送る為のコツを学ぶ
- ・ 春の先生おすすめレシピをご紹介
- ・ 薬膳の五行色体表について学ぶ

ごぎょうしきたいひょう

(五行色体表とは臓器が深く関わる季節、体の部位、味、色、感情を表す一覧表の事)

[日時] 4月23日(火) 午後1時30分～

[会場] 老人福祉センター

[講師] 江川 悦子氏  
(薬膳フードデザイナー)

[対象] 台東区内在住 60歳以上の方

[申込] 3月26日(火)午前9時より受付開始  
(定員20名 先着順)

下記問合せ先に直接申込または電話申込

◆問い合わせ◆ 老人福祉センター

03-3833-6541