

初めての薬膳

～日々の生活に活かしてみよう～

自分や家族のからだの声を聴き、
不調に気づき「食」で改善していきましょう！

第1回

薬膳とは？

免疫アップ食材

第2回

季節の薬膳、春編と

花粉症の話

第3回

自分で薬膳を取り

入れるには？

「薬食同源」普段の食べ物も身体を整える効果があります。

季節にあったもの、旬の野菜はその季節を過ごす身体に合っています。

中医学（中国伝統医学）には自分で体質がわかるポイントがあります。

日程：2月9日、16日、3月9日
木曜日 全3回

時間：10時～11時30分

受講料：3,300円（3回分）

教材費：600円（3回分）

会場：川崎市生涯学習プラザ
2階会議室

講師：杉田 夏美

おうち食医認定講師

「食医」とは古代中国で皇帝の体調管理を「食」で行っていた医師のことです。



下記①～⑤のいずれかの方法でお申込みください。

【必要事項】 教室名、氏名（ふりがな）、住所、電話番号

- ① 窓口 生涯学習プラザ1F 受付
- ② 電話 044-733-6626 (平日 8:30 ~ 16:30)
- ③ FAX 044-733-6697 ご自宅からの発信に限ります。
3日以内に返信しますので、届かない場合はご連絡ください。
- ④ ハガキ 〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28-41
川崎市生涯学習財団 文化教室 宛て (1月23日必着)
- ⑤ ホームページから (<https://www.kpal.or.jp>)



かわさきの
生涯学習情報

かわさきの生涯学習情報 検索 ⇒ 講座イベント・情報 ⇒ ☆キラリ文化教室
⇒ 申込方法 から申込みフォームを開き、必要事項を入力してお申込み
ください。

※ 申込みの際の個人情報 は講座運営の目的のみで使用します。

締切り 1月23日 (月)

お申込み多数の場合は抽選になります！

- ・申込みされた方には、締切翌日以降、抽選結果、受講のご案内等をハガキまたはメールで通知いたします。
- ・当選の方は記載された期日までに受講料をお振込みください。
- ・受講取消しの場合は早目にご連絡ください。
- ・振込後の取消しにつきましては、開講前日(2月8日)正午までにご連絡をいただいた場合は、振込手数料を差引いて受講料を返金いたします。ただし、教材費は返金できません。
- ・申込みされたご本人以外の受講はできませんのでご了承ください。
- ・新型コロナウイルス感染予防のため、教室の換気を行い、入口に消毒液を用意いたします。また、ご受講の際はマスクの着用にご協力ください。



問い合わせ先

公益財団法人 川崎市生涯学習財団
事業推進室「文化教室」担当
住所 〒211-0064
川崎市中原区今井南町 28-41
電話 044-733-6626
FAX 044-733-6697
URL <https://www.kpal.or.jp>

JR南武線 武蔵小杉駅より徒歩 12分
JR横須賀線 武蔵小杉駅より徒歩 15分
東急東横線・目黒線 武蔵小杉駅南口より徒歩 10分
東急東横線・目黒線 元住吉駅西口より徒歩 10分