

春編

# 季節の薬膳

～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」「生活養生」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

「薬食同源」普段の食べ物も身体を  
整える効果があります。

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。

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。

日程：2月1日、8日  
木曜日 全2回

時間：10時～11時30分

受講料：2,200円（2回分）

教材費：400円（2回分）

申込締切日：1月22日（月）

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22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 ⇒ ☆キラリ文化教室「特別教室」 ⇒  
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には講座運営の目的のみで使用します。

## 締切り 1月22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。
- ・お振込み手数料は受講者様のご負担でお願いいたします。
- ・締切後1週間(1月29日)を過ぎても連絡がない場合はお問い合わせください。
- ・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(1月31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。



## 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