

冷え対策講座

日時:2月7日(木) 19:30~20:30

場所:3階会議室

定員:20名

金額:864円(税込)※施設利用料込!!



担当:YUKI

薬膳的「**冷え対策**」を
皆様にご紹介いたします!!

2月は寒さも本番に差し掛かっています。
寒さに負けないために体の内側から
温めていくことが大切です☆

今回の講座では体を温めるための
食材をご紹介します!!
温めるには生姜、ネギ以外にもあります!

冷えている場所や症状によって
温めるための食材も違ってきます。
それぞれに合わせた食材を知り、
寒さを乗り越えていきましょう😊

募集期間:1月25日(金)~2月7日(木)
館内・電話申込:1月25日(金)10:00~
品川健康センター 03-5782-8507

