森のサロン子育で応援講座

自分の体質を知ろう

●日にち: 2019年9月20日(金)

●時 間: 10:30~12:00

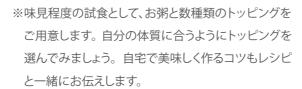
★受付は10:00~10:15 までにお願いします。

●場 所: 森のサロン(大学1号館2階 次世代育成演習室)

●内 容 : 薬膳の基本と自分の体質に合った食材の選び方や養生法に

ついてお伝えします。簡単な体質の見分け方もお話します。

身体に嬉しい薬膳で、元気でいきいきとした生活を送りましょう。



※今回はおとなの方向けの試食となります。
お子さまが食べる場合は、ご家庭で食べたことのある食材のみ、保護者の方の責任でお願い致します。





- ・お粥(ホタテ、太白ごま油を含む)【トッピング】
- ・山芋の明太和え
- ・しそ、みょうが
- ・れんこんのきんぴら
- •乾燥はとむぎ
- ・キャベツしらす
- ほうれん草のナムル

対象: 0~3歳親子15組(子ども同室)

●参加費:無料

●持 ち 物 : 試食の際に使用するスプーン、フォーク、

おはし等をご持参ください。

●お申込みについて

受付: 9月3日(火)~9月13日(金)

☆お電話の受付時間/9:30~16:00

☆サロン内の受付時間/10:00~12:00、13:00~16:00

※土・日・水PMを除く

サロン内で直接お申込みいただくか、下記までお電話にてお申込みください。参加は先着順とさせていただきます。 キャンセル待ちは3組です。

●お申込み・問合せ

東京家政大学ヒューマンライフ支援センター

TEL: 03-3961-5274

- ★大学の研究やパンフレット、イベントに、講座中にスタッフが 撮影した写真・映像を資料として使用させていただくことが あります。ご了承ください。
- ★学内には一般用の駐車場がないため、お車でのご来場は ご遠慮ください。

講師の先生ご紹介 「中内 ひろ 先生」

国際中医師、国際中医薬膳師、栄養士、STUDIO EAT主催。食を中心に据えた衣食住のトータルなライフスタイルを提案している。「生きることは食べること、命を支える食を大切に考えること、体に合った食で美しく生きること」をスローガンに活動する。医学氣功整体師、恵泉女学園大学外部講師、東京家政大学ゲストスピーカー。

- ●キャンセルされる場合 9/19(木)16時までに連絡をお願いします。
- ●キャンセル待ちの方参加可能な場合は9/19(木)17時までに お電話いたします。
- ●欠席される場合 お電話にてご連絡をお願いします。

森のサロン(板橋区地域子育て支援拠点事業)