

中医学×薬膳×中国茶 整う

セルフケア講座

～薬膳スイーツと中国茶を楽しむ養生時間～

「五味」をテーマに、健康づくりに役立つ中医学・薬膳の知恵と、中国の家庭に伝わる養生法や食文化を楽しく学びます。薬膳スガークッキーと、中国茶の淹れ方を体験。日常生活に役立つ美味しい養生を楽しみましょう。

11月29日(日) 13:00～14:30

東部エリアコミュニティセンター

参加費

800円(材料費)

定員

先着10名

持ち物

エプロン
ハンドタオル

～講師プロフィール～

※ 高玲嬌氏 ※

中国・雲南省出身。
中国茶専門カフェ「FLOW LIFE STYLE」を営む。
故郷の茶文化を大切に、中国茶の魅力や楽しみ方をお伝えします。

※ 二村友望氏 ※

薬剤師・博士(薬学)
中医療術師、中国医学協会公認薬膳講師などの資格を持つ。
中医学と薬膳の知識を活かし、食事と日常生活の中での健康づくりをお伝えします。

② 薬膳スガー ②

中国で親しまれている、砂糖を含まないマシュマロを使って、素材の糖分だけで甘みを感じるお菓子を作ります。

お申込み方法・お問合せ

11月8日(日)9時～ 窓口・お電話にて受付開始 ☎ 06-6902-5500

【東部エリアコミュニティセンター】大阪府守口市大久保町1丁目南27番6号

※お車でご来館の場合…当館の駐車場が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

【主催】守口市東部エリアコミュニティセンター(東部エリア指定管理者 株式会社ケイミックスパブリックビジネス)