

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 までをお願いします。

●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。



※味見程度の試食として、お粥と数種類のトッピングをご用意します。自分の体質に合うようにトッピングを選んでみましょう。自宅で美味しく作るコツもレシピと一緒にお伝えします。

※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。

＜試食(予定)＞

・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



陣内 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。