

～体質を知って、夏をらくに過ごそう～
東洋医学で学ぶセルフケア講座



7月4日(土)
14:00～15:30

場所



サンフォルテ
305

講師



薬剤師
五嶋香奈さん

対象者



成人女性なら
どなたでも

講座紹介

「冷え」や「夏バテ」をリセット

体質に合わせた薬膳茶で、自分を整える時間を

エアコンによる冷え、夏バテ、季節の変わり目の不調……。そんなお悩みはありませんか？本講座では、東洋医学の視点から自分の体質を知り、日常に取り入れられる「食」の知恵を楽しく学びます。

こんな方におすすめ：

- ・ エアコンによる冷えや夏バテを感じている方
- ・ 夏から秋にかけて体調を崩しやすい方
- ・ 妊活中など、体を内側から整えたい方
- ・ 東洋医学や薬膳茶に興味がある方

自分の身体に合った食養生を知って、心地よい毎日をスタートしましょう。

季節のおすすめ

丸ごと食べる薬膳茶
を試飲できます！



講座は

#予約制

#無料

#託児なし

富山県女性健康相談センター

富山市湊入船町6-7 サンフォルテ 2F

TEL: 076-482-3033

火・木・土9:00～13:00 / 水・金14:00～18:00

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

お申し込みはこちら

左記電話
右記QRコードを
ご利用ください

