

# 熊本市健軍文化ホール

- 文化のチカラで踏み出す一歩 -

EVENT INFORMATION

休館日 - 3日(月) / 17日(月)

令和4年度

# 10月号



## 秋の薬膳ハーブティー教室レポート



8月29日(月)に、国際薬膳調理師・ハーバルセラピストの山口美佳先生を講師にお招きし、秋の薬膳ハーブティー教室～心身を整えて秋バテ対策～を開催しました。

体調を崩しがちな季節の変わり目に(秋は気管支や鼻、喉に不調が出やすいのだそう)メディカルハーブの知識と対処法を学びました。

薬膳と聞いて、苦いイメージがありましたがチェックシートで自分の体質を知り、先生からのわかりやすいアドバイスで各々体調に合ったハーブをブレンドして試飲。イメージしていた苦みもなく、他の参加者からも「日常に取り入れられそう」と、充実した時間だったようです。

次回は11月28日(月)カラダにやさしい薬膳教室を開催予定です！



## けんぶん江津湖 ウォーク&ミュージック！

日時：10/30(日) 9:00～11:00  
(8:30～受付) ※小雨決行・荒天中止

場所：熊本市下江津湖広木公園

対象者：どなたでも

定員：先着30名

参加料：500円(当日徴収)

申込：10/15(土) 10:00～電話受付

持ち物：飲み物、歩きやすい服装、帽子  
履きなれた靴、マスク着用

講師：川口貴晴(理学療法士)  
一般財団法人熊本市文化スポーツ財団職員



アーティスト  
中川幸尚さん  
(チェロ奏者)

昨年の様子



## スポーツの秋です！

青空の下、理学療法士と一緒に  
楽しく歩きませんか？

江津湖広木公園の  
ノルディックウォーキング3.8kmコースを  
歩いてリフレッシュしたあとは、  
生の音楽で癒されましょう☆

## チケット情報！ けんぶんセレクトステージ

令和4年  
11/9(水)

落語  
桂竹紋



令和4年(水)  
12/14

演歌  
堀内春菜



料金：前売500円 当日700円

※小学生以上有料  
※未就学児入場可(要チケット)  
健軍文化ホール(096-368-1221)  
大谷楽器店上通店(096-355-2248)  
にて販売中！

## 10月は「ピンクリボン運動月間」です！

ピンクリボンは、乳がん啓発活動を表す世界共通のシンボルです。乳がんになる割合は30代から増加し、40～50代という世代で最も多くなっています。定期的ながん検診で早期発見・早期診断・早期治療につなげることが大切です。私たち熊本市文化スポーツ財団は、「熊本市がん対策推進協定締結団体」、「くまもとスマートライフプロジェクト応援団」として皆さまの健康づくりを応援します！検診を受けて早期発見、早期治療へつなげましょう。