



～春はストレスに弱い肝に気をつける季節です。気の巡りを良くして楽しく春を過ごしましょう～
 「肉入り豆腐とほうれん草の煮込み」「セロリたっぷり豆乳担々麺」

2025年
 3月24日(月)
 10:30～12:30
 健軍文化ホール2F
 パーティールーム



対象 18歳以上
 (妊産婦可・高校生不可)

定員 6名
 (応募多数で抽選)

参加費 4,000円



○講師 山口美佳



chinese café Anding 店主
 国際薬膳調理師
 ハーバルセラピスト
 中医学に基づく薬膳を学び2000年より薬膳を扱う飲食店を経営しつつ、西洋の自然療法であるメディカルハーブを学んでいます。東西の食養生の良さを楽しく取り入れながら、心身ともに健やかに過ごすための方法を常に模索し、ご提案していきたいと思っております。

○申込方法

1. 下記QRコードを読み取る。
2. 春のカラダにやさしい薬膳ページで詳細を確認後、メールにて必要事項を記入して、ご応募ください。

申込締切 3月15日(土) 17:00まで



主催
 問合せ



熊本市健軍文化ホール

●ADDRESS: 〒862-0903 熊本市東区若葉3丁目5番11号
 ●TELEPHONE: 096-368-1221 ●MAIL: info@kengunbunka.jp