

体が喜ぶ季節薬膳

～「梅」と「梅雨の養生」のお話～

6月8日(土)

午前10時～11時

場所:2階 会議室

講師:木村 知恵 先生

(薬膳教室 san-bi 主宰)

定員:15名(小学3年生以下は保護者同伴)

持ち物:筆記用具 参加費:300円

5月中旬から6月に
出回る梅。

薬膳からみる、梅の働きと
ジメジメした梅雨を
健やかに乗り切るための

簡単薬膳レシピを
ご紹介します。

申込期間

5月23日(木)午前9時～5月30日(木)

申し込み方法:中野市立図書館カウンターにて申込用紙をご記入ください。

またはお電話でお申し込みください。

定員になり次第締め切らせていただきます。

野菜足りてる?

同日開催『ベジチェック』できます!

午前 9:30～12:30

場所:AV カウンター

主催:出張健康づくり隊
(中野市健康づくり課)

6月は食育月間!6月4日～8日は歯と口の健康週間!

ベジチェック測定会

歯磨きグッズのプレゼント

※プレゼントには数に限りがございます。(先着40個)

※ベジチェック測定器に手のひらをのせると野菜摂取レベルを推定することができます。

※図書館駐車場が満車の場合は、ひまわり保育園駐車場をご利用ください。

お申し込み・問い合わせ先 中野市立図書館 0269-26-5841