家庭生活支援講座

秋冬に起こりやすい不調別
おすすめの食養生

不眠や気分の落ち込みなど、秋冬の不調を和らげる生薬や漢方の知恵を，基礎から丁寧にご紹介します。

日　時：10月10日（金）
　　10時から11時30分まで

会　場：南図書館　サザンクロスホール

対　象：60歳以上

定　員：先着40名

講師：中山　貴央（なかやま　たかお）氏

天明堂薬局　代表

薬剤師・国際中医専門員・薬膳コーディネーター

宇都宮市認知症サポーター

申　込：9月26日（金）　午後2時から
　　電話で南図書館（653-7609）へ

宇都宮市立南図書館　雀宮町56番地1　☎653-7609