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

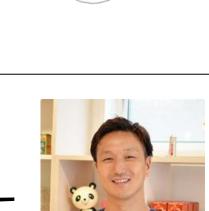
定 員:先着40名

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・薬膳コーティネーター

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