

秋冬に起こしやすい不調別



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食材や漢方の知恵を、基礎から丁寧に紹介します。

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