



お茶で温活しよう！

内側から

巡りのいいカラダへ

～すぐに始められる冬の薬膳茶

2022年12月16日(金) 18:30~20:00

「冷えは万病のもと」などよく聞きますが
冷えてどういうことなのでしょう？
実は、冷えが起きる原因はさまざまなんです。
冬にピッタリな薬膳茶を試飲しながら
日常でもできる冷え予防のコツなど、学びませんか。



講師 吉川 恵里



国際薬膳調理師、健康食育シニアマスター、ハニーセラピスト

幼少期からのアトピーを漢方と薬膳の食事療法で克服した経験を活かし、「食で体を整えること」をもっと身近に！
を伝えるべく、活動しています。神戸花隈駅すぐの薬膳スクール「咲美堂」の薬膳茶セミナー講師、薬膳セミナー
開催、舌診でみるオーダーメイドの薬膳茶ブレンドセッションや、食事アドバイスなどで活動中

- 会場 西宮市男女共同参画センター ウェーブ 413・414 学習室
対象 テーマに関心がある女性 10 人 (要申込・先着順)
参加費 1000 円
持ち物 水筒か蓋つきタンブラーをご持参ください
託児 あり (1歳~就学前・無料・要申込・先着順) 12月9日(金) 締切
申込方法 申込みフォーム、電話、ウェブ窓口 (月~土 9:00~17:15)

※マスク着用・手指消毒にご協力ください。状況により、延期または中止する可能性があります。

【お申込み・お問合せ】

西宮市男女共同参画センター ウェーブ

〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階

TEL: 0798-64-9495 受付: 9:00~17:15 (月~土)



★フェイスブックとツイッターでも情報発信しています



●お申込フォーム

