

# 【薬膳で季節を感じる】～夏の養生ごはん～



一般社団法人空堀アントロコミュでは、「食」「農」に関する活動の一環として食育講座を開講しています。秋・冬とこれまで2回にわたり開催してまいりました福田和愛氏による「季節を感じる」薬膳講座。

今回の夏編でも座学と実習を通じて、ご参加のみなさまにたっぷりと季節感を味わっていただきたいと思っております。

みなさまのご参加を心からお待ちしております。

★日時 2018年6月30日(土) 10時～13時 (終了時間は予定です)

★場所 一般社団法人空堀アントロコミュ社屋 (下の案内図をご覧ください)

★募集人数 6～8名程度 ※応募多数の場合は先着順とさせていただきます

★受講料 2,500円(資料代・材料費含みます)

※持ち物 参加される方は、エプロン、三角巾、ふきんをご持参ください

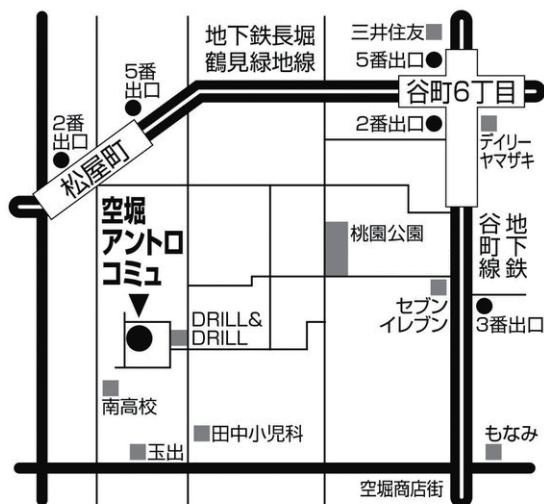
夏至が過ぎ、本格的な暑い夏もうすぐです。

夏バテしないで元気にこの季節を過ごすために、中医学の養生を学んでみませんか？

キッチンで料理するのも憂鬱な季節だからこそ、

みんなでワイワイ楽しく作って夏を乗り切りましょう～。

## ◇案内図◇



### 空堀アントロコミュ

大阪市中央区谷町6-17-11

地下鉄谷町線 谷町6丁目駅3番出口 徒歩8分

## ◇講師紹介◇

福田和愛氏

出産や家族の病気をきっかけに食に興味をもつ。現在は自宅で“たねいろごはん”を主宰し、家庭で実践できる薬膳料理を伝えると同時に持続可能な未来を目指して、パーマカルチャーと自然農での畑づくりをしながら自然や食、子どもをテーマに活動している。2児の母。国際薬膳師。

☆主催 一般社団法人空堀アントロコミュ

☆お申込み・お問い合わせ 担当；丸尾聡

tel 080-4026-8770

e-mail info@karahori.jp