

【薬膳で季節を感じる】

～冬の養生ごはん～



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催しています。今回も前回の「秋」編に引き続き、福田和愛氏を講師にお招きし、座学と実習を通じて「冬の薬膳」の一端をみなさまに感じていただきたいと思います。ご関心ある方のご参加をお待ちしております。

- ◆日時 2017年12月2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

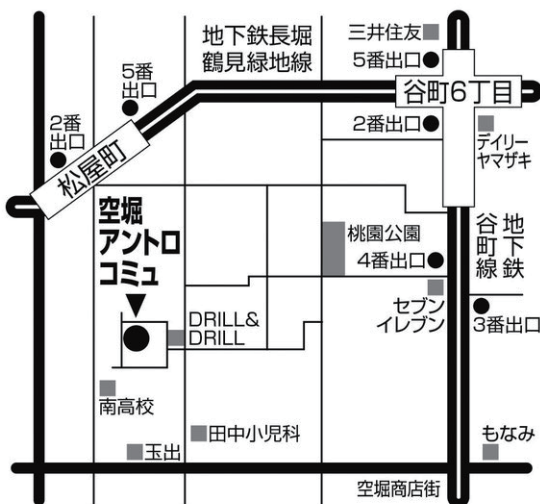
朝晩冷え込んできましたね。

通勤通学では、まわりにコンコンと咳をしている人も見られるようになってきました。

今回は冬の養生として冷えや乾燥対策のお話とほかほかと温まる養生ごはんを

みんなで作って身体もココロもほっこりしましょう～。

◇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 4番出口 徒歩5分

◇講師紹介◇

ふくだかあい
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。

本草薬膳学院講師、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