

薬草・薬膳講座のご案内

暦の上ではもう秋？今年は8月7日が立秋でした。
まだまだ暑い日々ですが、みなさまいかがお過ごしですか？
夏バテされていませんか？
さて、今回の講座は、夏の暑さで疲弊している体をリセットするためにお家でできるお灸のセルフケアについて、ワークショップを交えながら鍼灸師の陳蕊先生をお招きしてお話をさせていただきます。
また、レシピ紹介では、五平餅(はとむぎ入り)を考えています。
楽しい時間になれば・・・と思っていますのでひとりでも多くの方にご参加頂くと嬉しいです。

記

開催日時:2026 年 10 月 25 日 (日)
9 時半～11 時半

開催場所:鈴鹿市ハヤシユナイテッド文化ホール・調理室

参加費:ひとり 1500 円

参加人数:約 20 人

テーマ:「体の経絡と秋の養生について」
気温と湿度の高さが体の経絡に影響を与え、胃腸障害や水分代謝異常など秋の体調に変化を及ぼします。お灸は経絡治療のひとつです。

☆鈴鹿医療科学大学薬学部教授 岩島 誠先生
☆あきなが薬局 管理薬剤師 亀ヶ谷俊彦先生
☆鍼灸師 陳 蕊先生

☆お料理紹介 三浦順子