

# 梅雨から夏の食養生



## ～漢方でからだを整える～



いつもの食材を上手に使って湿気や暑さで疲れやすい季節を元気に過ごしましょう。漢方薬局の薬剤師から漢方の知恵がぎゅっとつまったお話をうかがい、簡単な調理実習&試食をします。



日時 2024年 **6月14日**(金) 午前10時～正午

会場 藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設(F フレイス)  
5階 調理室 (藤沢市本町1-12-17)

講師 あんず薬局藤沢店 薬剤師 川上直子氏ほか

対象 成人 16人

内容 サムゲタン風お粥、キクラゲのサラダ  
かるかん

持ち物 エフロン、三角巾、ふきん、マスク  
筆記用具

材料費 1,000円 (当日集めます)

申込み 5月22日(水)午前9時から  
電話または来館 (先着順)



問合せ 藤沢公民館

Tel 0466-22-0019 (平日の9時～17時)

Fax 0466-22-0293

Email fj1-fuji-k@city.fujisawa.lg.jp