



健康講座

冷え知らずになる 3つのヒント

全3回

いずれも火曜日 19:00～20:30 ※11/29のみ～20:45

11/15

冷え改善あったか習慣&ストレッチ

ダイエットや健康の大敵とされる冷えの原因を理解し、日常生活のちょっとした工夫で冷え解消に役立つ方法やおうちで簡単にできるストレッチを紹介していきます。

講師 ダイエットエキスパート 和田清香氏

NYで学んだボディケア術、350種類以上のダイエット法を体験して15kgのダイエットに成功した経験、さらには認定栄養学&健康促進コンサルの資格にもとづく知識と分析力から、信頼できる「健康的なダイエット情報」を様々なメディアを通して発信、著書も多数。



11/29

身近な食材で薬膳

漢方では冷え症の事を「陽(よう)虚(きょ)」と言います。漢方的に捉えた原因や改善のための食養生についてお話しして、体が温まる簡単な薬膳料理をご紹介します。

調理実習：薬膳スープ（試食）、くるみ黒糖（持ち帰り）を予定



薬膳スープ



くるみ黒糖

講師 漢方アロマアドバイザー 青木恵里子氏

カルチャーセンターや公共施設などで、漢方・アロマセラピー・ハーブ・お香など、香りに関する事を幅広く教えている。

12/13

からだを温める効果的な入浴方法

朝晩の冷え込みが激しいこの季節、からだを温めようとして、やたらと熱いお湯に入っていませんか？お風呂の健康効果、毎日のお風呂で冷えをとる効果的な入浴方法のほか、この冬おすすめの入浴剤もご紹介いたします。

実習：温まりやすい入浴剤づくり

講師 株式会社バスクリン 林 啓史氏

大学卒業後、津村順天堂【現：株式会社ツムラ】入社。分社化に伴い株式会社バスクリンに勤務。



※写真はイメージです

- ◆会場：大和市文化創造拠点 シリウス 6 階
生涯学習センター 601講習室ほか
- ◆対象：大和市内在住・在勤の方
- ◆定員：先着24名
- ◆参加費：1,500円(全3回分、材料費込)
※初回にお支払いください。返金はありません。
※11/12(土)以降のキャンセルは、キャンセル料300円がかかります。
- ◆持ち物：筆記用具

◆申込：10/15(土) 10時～受付開始 お電話または6階生涯学習センター窓口へ

※市外の方は10/22(土)10時～ 定員に空きがある場合のみ電話・窓口・HPからお申込みいただけます。



〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

■アクセス■

小田急江ノ島線・相鉄本線
大和駅徒歩3分

※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。

■ホームページ■

<https://yamato-bunka.jp>



※11/29の調理実習ではIH調理器具を使用します。

※アレルギーについては、自己責任においてご参加いただきますようお願いいたします。

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。

お申込み・お問合せ 大和市生涯学習センター 046-261-0491