

冷蔵庫は薬箱! 薬膳で目指そう健康自律人

参加費無料

第3回 健幸セミナー開催

◎日時:2025 年 10 月 30 日(木曜日)

1部/14:00～14:50(黒川眞妃子先生による薬膳の講演)
身近な食材の効能、簡単薬膳レシピなど、直ぐに
使える薬膳のお話

2部/15:00～15:50(久保啓子先生と歌と体操でストレス解消)
パワフル声楽家のリードのもと、大きな声で合唱して
ストレス発散、楽しいひと時を。

◎場所:アプラたかいし3階 小ホール

◎特典:参加者にはたかいし健康ポイントを 50 ポイント付与
ポイント付与は登録済みの kencom のアプリが必須です。

アプリの使い方が不明な方は、事前に高石市 健幸増進係

(TEL072-267-1161)までお問合せ下さい。

ダウンロードはこちらから



◎参加申込:往復ハガキに代表者の氏名・住所・年齢・電話番号・
参加者全員の氏名・年齢をご記入の上、
10/20(月)必着。

先着100名

高師浜ロータリークラブ宛にご送付願います。

◎送付先:高師浜ロータリークラブ (TEL072-264-8823)

〒592-0014 高石市綾園 2-6-10 高石商工会議所 4 階

(高師浜ロータリークラブ事務局/月～金曜 10 時～16 時)

◎主 催:高師浜ロータリークラブ

◎後 援:高石市