

冷蔵庫は薬箱! 薬膳で目指そう健康自律人

## 第3回 健幸セミナー開催

日常食べている食材には栄養素以外にも身体によい様々な効果があります。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。

◎日時：2025年10月30日（木曜日）

1部/14：00～14：50

国際ウェルネス薬膳協会代表 黒川眞妃子先生による薬膳の講演

2部/15：00～15：50

久保啓子先生と歌と体操でストレス解消



◎場所：アプラたかいし3階 小ホール

◎参加申込：往復ハガキに代表者の氏名・住所・年齢・電話番号・

参加者全員のお名前・年齢をご記入の上、**10/20(月)必着。**

返信ハガキにご自身の宛名を忘れずにご記入下さい。

※先着100名で締切らせて頂きますので早期にご投函下さい。

高師浜ロータリークラブ宛ご送付願います。

宛先：〒593-8326 高石市綾園2-6-10 高石商工会議所4階

◎特典付与：参加者にはたかいし健康ポイントを50ポイント付与

ポイント付与希望の方は登録済みのkencomのアプリが必須です。

アプリが未登録の方はポイント付与出来ませんのでご注意下さい。

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](#)



◎主催：高師浜ロータリークラブ（TEL072-264-8823）

（ロータリークラブ事務局/月～金曜10時～16時）

◎後援：高石市