

# 気軽に薬膳 ♪ 季節の養生と 薬膳茶づくり

## 秋

薬膳茶で心と体を整える

- 季節の“過ごし方”を知る  
～漢方にみる 季節の養生について～
- 季節の“薬膳茶”を楽しむ
- 自分に合った薬膳茶を作ってみる



2026 10/22 木  
10:00 - 11:30

会 場：港南区民活動支援センター 会議室

人 数：10人（先着順）

材料費：500円

講 師：港南区「街のアドバイザー」

漢方養生 むつみ

募 集：令和8年9月11日（金）9:30～

電話もしくは直接センター受付へ

港南区民活動支援センター

Tel：045-841-9361

〒233-0004

港南区港南中央通10-1 港南公会堂棟1階

午前9時～午後5時 休館日：毎週月曜

<https://kounanshien.com>

アクセス：市営地下鉄「港南中央駅」

バス停「港南区総合庁舎前」下車すぐ

