

# もも子先生の 冷えない生活に効くレシピ

体が冷えると「代謝や免疫力が低下する」「自律神経が乱れる」など、さまざまな不調に見舞われることから、「冷えは万病のもと!」とされています。本講座では、冷えのメカニズムや実践的な温活法を学び、心も体も快適な健康生活を送りましょう。

日時 : 平成30年3月1日(木)

14:00~16:00

会場 : タワーホール船堀

307会議室(3階)

定員 : 40名(申込順)

- 一時保育(2歳以上の未就学児8名まで)及び手話通訳を希望される場合は2月16日(金)までにご予約ください。



講師：植木もも子氏

## 【講師プロフィール】

- ・管理栄養士・国際中医師・国際中医薬膳管理士
- ・日本中医薬学院薬膳講師
- 『きょうの健康』NHK 出版をはじめテレビ等で健康情報を発信中
- 『体を整える薬膳スープ』(マイナビ出版)/
- 『40代からの不調に悩む女性のための食べ合わせの本』(日東書院)/
- 『温活レシピ』(主婦の友社)など著書多数

◆毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です。江戸川区では女性が自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるよう支援しています。

申込：電話またはFAX(2月2日(金)9:00から受付)

電話 5676-2455 FAX 5676-2458

江戸川区女性センター