

# 季節によりそう暮らし方

## ～冬のからだをやさしく整える薬膳と麹～

自然や季節に合った食事の在り方や摂り方、食べると良い食材の話など。

食事を通して【健康】を見直すきっかけにしませんか？

毎日食べる食事について、みんなで一緒に考えましょう。

日時：令和8年1月17日（土） 午後1時30分～2時30分 参加無料

場所：京都市じゅらく児童館 遊戯室

内容：薬膳の基本・麹のお話

講師：海津佳代氏

対象：地域のみなさん 大人のおひとり様もお子さん連れも大歓迎です！

主催：京都市じゅらく児童館

問い合わせ・申し込み：京都市じゅらく児童館 075（801）5060