

# 漢方のある暮らし「料理教室」 はじめての漢方ごはん in 岩見沢

第1回 2019/11/22

会場：岩見沢市生涯学習センターいわなび

講師：板倉啓子（和漢薬膳食医学会理事長）



日本人の味覚や体質に合う日本型「和漢膳」。

「自分の体質を知り、自分の身体のバランスを美味しく、賢く、楽しく、食べることで整えましょう」をテーマに実施。

