

季節の薬膳で体を整える！

—梅雨と夏を元気に乗り切るセルフケア術—

第1回 「梅雨の不調を防ぐ薬膳の知恵」

第2回 「熱中症予防と薬膳セルフケア」



薬膳の基礎知識とともに、梅雨時の不調や熱中症の予防など、暑い季節を快適に過ごすコツをご紹介します。

おすすめの食材や日常に取り入れやすいセルフケア術もご提案します。

● 講師 ●

渡部 美智余さん（一般社団法人日本フード&ヘルス協会代表理事）

●プロフィール●

平成18年に市内で韓国・薬膳料理教室を開講。以降、市内外の公民館やカルチャー教室で講師を務め、県内の短大や高齢者大学などでの講演活動も行う。姫路市食育推進会議委員や兵庫県食の安全安心と食育審議会委員などを務めたほか、テレビ出演や書籍の執筆、企業へのレシピ提供など幅広く活躍中。

日時 7月3日（金）、10日（金）午前10時30分～正午
※2回連続講座

場所 セミナー室A（イーグレひめじ4階）

対象・定員 テーマに興味のある方 25名（応募者多数の場合は抽選）

受講料 600円

一時保育 満1歳～就学前の幼児（1人1回300円）※要予約

申込方法 下記二次元コードからお申込みいただくか、市ホームページをご覧ください。
（「あいまっせ主催講座」で検索）

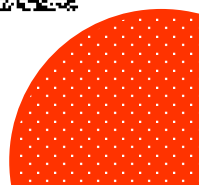
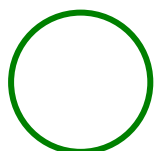
申込締切 6月19日（金）必着



お申込み・お問い合わせ

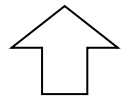
姫路市男女共同参画推進センター「あいまっせ」「講座担当」係
〒670-0012 姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階
TEL：079-287-0803 / FAX：079-287-0805
ホームページ：https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000032960.html

申込フォーム↓





参加申込書 (窓口、FAX、郵送用)



(FAX番号: 079-287-0805)

以下の太枠内をご記入の上、送信してください

令和8年度 男女共同参画啓発セミナー③

「季節の薬膳で体を整える！」

—梅雨と夏を元気に乗り切るセルフケア術—

日時・場所 令和8年7月3日(金)・7月10日(金)

午前10時30分～正午

イーグレひめじ4階 セミナー室A

お名前 (フリガナ)

(歳)

住所 〒

電話番号

メールアドレス

※FAX送信後、受信確認のため、姫路市男女共同参画推進センターまでお電話ください。

TEL: 079-287-0803 (受付時間: 午前8時35分～午後5時20分・休館日: 5月18日、6月15日)

※受講の可否については、申し込みいただいた方全員に連絡します。

※申し込みにあたってご記載いただいた個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。(要事前予約)

一時保育を希望されるお子さま	フリガナ お名前	性別	年齢 (満1歳～就学前)	
				歳
			歳	ヶ月

JR 姫路駅または山陽電鉄姫路駅から北へ徒歩約15分。
 自動車の場合、国道2号(東行き)の「姫路市民会館前」
 交差点を左折し、次の「総社西門前」交差点を左折。
 イーグレひめじには、地下駐車場があります(有料)。



イーグレひめじ
 姫路市本町68番地29