

りゅうじょう広場 すくすくタイム おはなし会（申込不要）

*キッズルームの黒板側で講師にお話をして頂きますが、玩具や遊具はいつも通り。のんびり遊びながらどうぞ。

2023年9月15日（金）10時15分頃～「やさしい薬膳のおはなし」

講師：櫻井 あゆみ 先生（国際中医薬膳師、薬剤師）

*おはなし会（30分程度）の後に自由な個別相談・質問の時間を設けます。この機会に気になることをぜひ！



からだは、食べたものでできています。

季節が巡るように、イライラやもやもやも生まれたり消えたり…

なかなか思い通りにならない「こころ」と「からだ」に

食べ物の視点からアプローチしてみませんか？



櫻井先生の著書です

