

t u n a g a r u

食事がつなぐコミュニティの絆

にじの食堂

春のおこわ 500円

みそ汁 副菜付き

春の旬の野菜を使ったやさしくて
懐かしい味

お楽しみデザート
100円

13:00～

お待たせ！

歌うコーヒー屋さん

TETSUYAさんによるLIVE

無農薬コーヒー

Pono coffee

¥400～

普段の食事に薬膳を取り入れて
きれいに生きる

～中医薬膳師さんの体づくり～

昨年体重を10kg落とした自身の経験から
薬膳を用いた体作りについての講座を無料開設
個別の相談も受け付け（全2回）12:30～

にじの食堂は、地域の方にお越しいただける、
月に1回の交流を目的とした食堂です。
予約は不要ですが、食数把握のために
ご連絡いただけるとありがたいです。

（TEL075-744-0300/「にじの食堂の件で」と
おっしゃってください）

どなたさまもお気軽にお越しください。

小学生のお子様を持つママ
自身が体調を崩したことをきっかけ
に食の大切さを痛感し、食のお医者
さん（食医）を目指す
「普段の生活にも薬膳を」を目標
に、だれもが取り入れやすい食材や
調理法を考案中



中医薬膳師
木戸 りんな 監修

2025年3月18日(火)

11:00～13:30

場所：nijiサロン（デイサービスセンター虹精華大前）

お問合せは TEL（075-744-0300）もしくは公式LINEから↑

