

# 日本食で薬膳

— 冷え性改善で風邪予防 —



# Yaku Zen

2018  
**1月18日(木)**

女性研究者支援センターでは、心や体の悩みについて、個別相談やミニセミナーを開催し、教職員の皆さんが心身ともに健康になることで研究や仕事に邁進できることをサポートします。

## ミニ・セミナー

薬膳では、冬は1年のエネルギーをチャージし、カラダを温める時期です。そのカギになる臓器は「腎」。「腎」を温める薬膳食材の取り入れ方や、寒さや乾燥に対抗していく体作りの薬膳ポイントをご紹介します。今年、温活でポカポカな冬を過ごしましょう。

時間	12:15-12:45	
場所	中百舌鳥キャンパス A11棟 2階 役員大会議室	
中継	 羽曳野キャンパス B201講義室 りんくうキャンパス A103会議室	
対象	本学の女性教職員（非常勤を含む） 女子大学生、大学院生	
講師	市川 紋加 (いちかわ あやか) <資格> 平成23年 柔道整復師免許取得 平成25年 アロマコーディネーター取得 平成26年 薬膳セラピスト取得 平成27年 柔道整復師教員免許取得	

## 個別相談 (対象:本学の女性教員(非常勤を含む)、女子大学生、大学院生)

体に関わること(腰痛や肩こりなど)、薬膳に関わることについて、講師による個別相談を受け付けます。

当日受付可

### <事前申込の場合>

- 当日の11:30-12:00、12:50-13:30の希望する時間
- 相談内容

を明記の上、**1月17日(水)までに**、下記メールアドレスまでお申込ください。



## お問い合わせ

大阪府立大学  
**女性研究者支援センター**  
中百舌鳥キャンパス B16棟

【TEL / FAX】 072-254-9856 (内線5057 / 平日9:30-17:00)  
【Mail】 w-support@ao.osakafu-u.ac.jp  
【URL】 http://genki.osakafu-u.ac.jp/