



ココロとカラダを整える
セルフケア講座

すこやか健康教室⑤

夏

を乗り切る 養生活

2026年は、4月16日から春土用に入ります。

「土用」とは、季節の変わり目に18日間ずつある調整期間のことです。つまり春土用とは、夏を迎えるための準備期間と言えます。

今回の講座では、その準備期間の過ごし方、夏を乗り切る養生活について学びます。



講師 川原 悠 さん
(養生ナース)

日 時 3月 6日 (金)
10時～11時30分

場 所 本庄公民館 集会室