

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 養生法

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、夏を乗り切る養生法について学びます。



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

【主催】 佐賀市立本庄公民館