

薬膳で冬を元気に乗り切ろう

冬は「寒い」「冷える」「風邪やインフルエンザが流行る」季節です

冬のくらし薬膳セミナー

薬膳についていろいろ知ってもらい、初めの一步を踏み出しませんか？

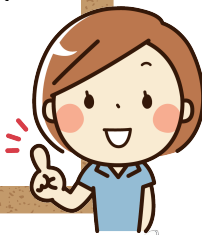
《上手な冬の過ごし方》

- 夜は早く寝て
朝はゆっくり起きる
- ダイエットには不向き
- 大量の汗はかかない
- 寒いからと
ちぢこまらない

プラス



心と体の
バランスをはかる
(くらし薬膳)で
冬とストレスを
乗り切りましょう！



薬膳とは

中医学の考えがベース
食べ物で体調を整える
食べ物を選んで食べることで心と体を整える



くらし薬膳とは

さらに身近な食材で調理し美味しく食べる
特別な調理工程は不要



薬膳って
なんか難しいそう？

難しく考えないで
くらし薬膳では 身の回りにある
食材を使って食べ物を持つ力で
心と体の不調や健康を整えます。



◆2019年12月15日(日)

11:00~12:00 講座

12:00~ 温活薬膳茶と手打ちそばを

《場所》 召し上がっていただきます

fukui アロマスクールジャスミン内

住所: 坂井市春江町江留上中央4-2

《定員》 8名

《受講費》 2,000円 (薬膳茶・そば代込み)

《持ち物》 筆記用具

《お申し込み方法》

お電話もしくはメールにてお願いいたします。

☎ 0776-51-0001

✉ sachi.jasmine-0729@docomo.ne.jp

講師 西畑幸子 fukui アロマスクールジャスミン代表



JAA 日本アロマコーディネーター協会認定校
アロマコーディネーターインストラクター
ボディセラピストトリートメント (BTT) 講師
JREC 認定薬膳マネージャー
JAA 認定介護アロマ北陸代表
一般財団法人日本アロマ膝ケアマイスター