

春のくらし薬膳セミナー

春の過ごし方と春の薬膳

- * 春の邪気「風邪ふうじゃ」について
- * 春の前半と後半の過ごし方
- * 花粉症対策の薬膳

2月は春の訪れが聞かれる季節です。

冬の寒さから解放され身も心もワクワクします。

でも陰陽の入れ替わるこの時期は体調をくずしがち

春の過ごし方や春の邪気「風邪」についてまた花粉症対策についても食べ物を選んで、心と体を整える方法をご紹介します。

【開催日時】

2020年2月29日(土)

11:00~12:00 薬膳セミナー

12:00~ (薬膳茶とお好み焼きを召しあがって頂きます)

【場所】

fukuiアロマスクールジャスミン

住所坂井市春江町江留上中央4-2

【定員】 8名

【受講費】 3,000円

【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



薬膳に興味があるけど
難しそう・・・



難しく考えないで
くらし薬膳は、身の回りにある
食材を使って食べ物が増えれば
心と体の不調や健康を整えます

お好み焼きを
みんなで作ります。



これからの
季節は、風邪だけでなく、
早めの花粉症対策も



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

くらし薬膳とは

さらに身近な食材で調理しおいしく食べる

特別な調理工程は不要