



寺活!

おうちでできる 秋の養生薬膳

10月19日 **土**

10:00~12:00

場所:瑞光寺 定員:20名

費用

0円

薬膳とは、**中国の伝統医学に基づいた食養生**です。

秋は乾燥や季節の変化に伴い、体調を崩しやすい時期になります。

自分で作ったおいしい薬膳茶を飲みながら、

体と心を整える『薬膳』の知識を身につけませんか?

「おいしくなさそう…」「難しそう…」と思われがちな薬膳を

身近に感じてもらえるようなセミナーです!秋の薬膳は潤いの薬膳。

お肌が気になる方にもおすすめです。

講師プロフィール



いきかた研究所 大人の食育塾「やわるしす」 塾長 **市川 歩**

ドラッグストアの薬剤師として勤務する傍ら、薬局や自然志向スーパー、レストランなどに招かれ薬膳セミナーを開催するなどの活動を行う。2016年にオンライン塾「やわるしす」を開講。食養生を通じて生きることを見直す場を日本全国の方に提供している。

おうちでできる秋の養生薬膳セミナーのお申し込みはこちらへ

会場アクセス

お申し込みはTELまたはEmailで

TEL.0120-624-381 [受付時間 9:30~18:00]

Email/ mujyouden@lifeharmony.jp

納骨堂の企画・販売

ライフハーモニー株式会社

www.lifeharmony.jp



駐車場完備 / 地下鉄一社駅徒歩10分