

2017年度

# 体をととのえるお食事の会

2017年度のお食事の会は、季節に応じた体のケアに役立つテーマで開催いたします。  
日々の暮らしに薬膳の学びをより生かしていただける内容です。

## ◆概要

日程 毎月上旬の金曜日(昼夕)と土曜日(昼)

時間 昼の部 12:00～14:00頃まで

夕の部 17:00～19:00頃まで

料金 5,000円

定員 20名様



## ◆各月テーマ(予定)

1	4月7日(金)昼夕、4月8日(土)昼	春の不調に「免疫力を上げる」
2	5月5日(金)昼夕、5月6日(土)昼	春の疲れに「五月病を防ぐ」
3	6月2日(金)昼夕、6月3日(土)昼	湿気、細菌対策に「梅雨の体温調整」
4	7月14日(金)昼夕、7月15日(土)昼	夏の不調に「熱中症、紫外線予防」
5	9月1日(金)昼夕、9月2日(土)昼	夏から秋へ「生まれ月による体調ケア」
6	10月13日(金)昼夕、10月14日(土)昼	未定
7	11月10日(金)昼夕、11月11日(土)昼	未定
8	12月8日(金)昼夕、12月9日(土)昼	未定
9	2018年 1月12日(金)昼夕、1月13日(土)昼	未定
10	2月9日(金)昼夕、2月10日(土)昼	未定
11	3月9日(金)昼夕、3月10日(土)昼	未定

## お問合せ・お申込み やまと薬膳

ご予約は各月2ヶ月前の1日より先着順で承りいたします。

※会員の方はその3日前より承りいたします。

※4月のお食事の会の場合、2月1日から、会員の方は1月29日から予約オープンいたします。

お申込みは、電話・ファックス、メールにてお願いいたします。

mail [info@yamatoyakuzen.com](mailto:info@yamatoyakuzen.com) TEL&FAX 0744-57-9038

①予約希望日②お名前③住所④電話番号⑤メールアドレス⑥参加人数(お一人様のご予約で3名様まで)

⑦その他(希望や事前に伝えておきたいこと※食物アレルギー等)お知らせください。

★キャンセルの場合は3日前迄にご連絡ください。