

2019年 やまと薬膳

# 体をととのえるお食事の会

2019年のお食事の会は、体を感じるさまざまな不調のケアに役立つテーマで、毎月体の部位ごとに分けてみていきます。日々の暮らしに薬膳の学びを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(税込)

## ◆各月テーマ(予定)

1	1月11日(金)昼夕、1月12日(土)昼	頭部の不調
2	2月8日(金)昼夕、2月9日(土)昼	目の不調
3	3月8日(金)昼夕、3月9日(土)昼	口もと、唇の不調
4	4月12日(金)昼夕、4月13日(土)昼	首、喉、肩周りの不調
5	5月10日(金)昼夕、5月11日(土)昼	胸周りの不調
6	6月7日(金)昼夕、6月8日(土)昼	胃腸のトラブル
7	7月12日(金)昼夕、7月13日(土)昼	腰の痛み、ぎっくり腰など
8	※8月はお休みとさせていただきます。	
9	9月6日(金)昼夕、9月7日(土)昼	膝、脚、足もとの不調
10	10月11日(金)昼夕、10月12日(土)昼	皮膚のトラブル
11	11月8日(金)昼夕、11月9日(土)昼	爪に現れる不調
12	12月6日(金)昼夕、12月7日(土)昼	泌尿器系の問題

## 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。

※やまと薬膳源氏物語の会員はその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。