

やまと薬膳 collabo クッキング

×

体をととのえるお食事の会

日時	2019年4月～2019年12月 毎月、基本第3金曜日 10:00～ ※第3金曜日でない月もありますので詳しくは下記日程をご参照ください
場所	やまと薬膳 源氏物語 奈良県桜井市初瀬 771 番地 (近鉄大阪線「長谷寺駅」より徒歩 15 分)
講師	中ノ瀬 友禱 (なかのせともこ)、山本洋子 (やまもとようこ)
定員	10 名程度 ※先着順でお申込み承りいたします
受講費	4,500 円/回
持ち物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用容器

やまと薬膳 collabo クッキング×体をととのえるお食事の会

- ・やまと薬膳 collabo クッキングでは、毎月開催している「体をととのえるお食事の会」とコラボして、お食事の会でお出しするお料理の数品のレシピをご紹介します、一汁二菜を作っていただきます。
- ・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内容がテーマです。

◆毎月、基本第3金曜日開催 10:00～

※5月は第4金曜、8月はお休み、9月は第2金曜、10月は第3木曜、12月は第4金曜

①4/19 (金)	3月食事会テーマ 口もと、唇、耳もとの不調	⑤9/13 (金)	7月食事会テーマ 腰の痛み、ぎっくり腰など
②5/24 (金)	4月食事会テーマ 首、喉、肩周りの不調	⑥10/17 (木)	9月食事会テーマ 膝、脚、足もとの不調
③6/21 (金)	5月食事会テーマ 胸周りの不調	⑦11/15 (金)	10月食事会テーマ 皮膚のトラブル
④7/19 (金)	6月食事会テーマ 胃腸のトラブル	⑧12/27 (金)	11月食事会テーマ 爪に現れる不調

お問合せ・お申込み先：中ノ瀬友禱 ^{なかのせ} TEL 090-5651-3832 mail tomoko--n..@docomo.ne.jp

やまと薬膳 mail info@yamatoyakuzen.com TEL&FAX 0744-57-9038