

2020年 やまと薬膳

体をととのえるお食事の会

2020年のお食事の会は、季節毎の体を養うお料理をお楽しみいただきつつ、体に現れる様々な不調や体調の変化のケアに役立つ〈未病対策のお話し〉をいたします。
日々の暮らしに薬膳の学びをぜひ生かしてください。



◆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 一般5,500円(税込) 会員5,000円(税込)

◆各月テーマ（予定）

1	1月10日（金）昼夕、11日（土）昼	集中力がない、意欲がわからない
2	2月7日（金）昼夕、8日（土）昼	憂うつ、眠れない
3	3月6日（金）昼夕、7日（土）昼	体温調節が上手くいかない
4	4月10日（金）昼夕、11日（土）昼	食欲コントロールができない
5	5月8日（金）昼夕、5月9日（土）昼	頭痛がある（片頭痛など）
6	6月12日（金）昼夕、13日（土）昼	だるい、吐き気
7	7月10日（金）昼夕、11日（土）昼	目がまわる、浮動感がある
8	※8月はお休みとさせていただきます。	
9	9月11日（金）昼夕、12日（土）昼	手足の震え、歩行困難
10	10月9日（金）昼夕、10日（土）昼	微熱がとれない
11	11月6日（金）昼夕、7日（土）昼	咳が止まらない
12	12月11日（金）昼夕、12日（土）昼	脚がつる

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「との会」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 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。