

2023年 やまと薬膳

# 体をととのえるお食事の会

2023年のお食事の会は、〈歳時料理に学ぶ〉をテーマに開催いたします。  
お正月、雛祭、端午の節句、七夕、お月見など、一年折々の行事や暮らしに供される料理には、季節の食材とその季節を過ごすのに役立つ食の知恵やアイデアがあります。お食事を召し上がっていただいた後に、その月のテーマに沿ったお話をします。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6,000円(税込)

ともの会会員5,500円(税込)



## ◆毎月の日程・テーマ（予定）

1	1月13日（金）昼夕、14日（土）昼	1月の歳時料理と養生
2	2月10日（金）昼夕、11日（土）昼	2月の歳時料理と養生
3	3月10日（金）昼夕、11日（土）昼	3月の歳時料理と養生
4	4月7日（金）昼夕、8日（土）昼	4月の歳時料理と養生
5	5月12日（金）昼夕、13日（土）昼	5月の歳時料理と養生
6	6月9日（金）昼夕、10日（土）昼	6月の歳時料理と養生
7	7月7日（金）昼夕、8日（土）昼	7月の歳時料理と養生
8	※8月はお休みとさせていただきます	
9	9月8日（金）昼夕、9日（土）昼	9月の歳時料理と養生
10	10月13日（金）昼夕、14日（土）昼	10月の歳時料理と養生
11	11月10日（金）昼夕、11日（土）昼	11月の歳時料理と養生
12	12月8日（金）昼夕、9日（土）昼	12月の歳時料理と養生

## 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「ともの会」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](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(注)当日はキャンセル料が発生します。