

# 2024年 やまと薬膳 体をととのえるお食事の会

2024年のお食事の会は〈生き生きいきましょう〉をテーマに開催いたします。  
生き生き人生の秘策は食にあり！  
心身の不調を正し健やかに暮らすための食の知恵やアイデアをお伝えいたします。  
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しをします。  
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12日（金）昼夕、13日（土）昼	冷えは万病の元
2	2月9日（金）昼夕、10日（土）昼	皮膚のトラブルは胃腸にあり
3	3月8日（金）昼夕、9日（土）昼	不眠は美の大敵
4	4月12日（金）昼夕、13日（土）昼	ストレスは女性をこわす
5	5月10日（金）昼夕、11日（土）昼	タイプ別水分の摂り方
6	6月7日（金）昼夕、8日（土）昼	抜け毛の悩み対策
7	7月12日（金）昼夕、13日（土）昼	“だるい”は放っておけない
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、7日（土）昼	秋は肺をケアしましょう
10	10月11日（金）昼夕、12日（土）昼	生理トラブルと月
11	11月8日（金）昼夕、9日（土）昼	腎にやさしく女性美を高める
12	12月6日（金）昼夕、7日（土）昼	長寿の妙薬で新年へ期待！

## 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。