

2026年 やまと薬膳 体をととのえるお食事の会

2026年の体をととのえるお食事の会は、
食材の効用や季節に則した養生をテーマに開催します。
心身の不調をととのえ健やかに暮らすための食の知恵やアイデアをお伝えします。
日々の暮らしに薬膳の学びをぜひお役立てください。

◆概要

日 程 毎月第二金曜日と土曜日
※日程は下記ご参照ください
時 間 12:00～14:00頃まで
料 金 一般6,500円(税込)
ともの会会員6,000円(税込)



◆毎月の日程・テーマ（予定）

1	1月9日（金）、10日（土）	古（いにしえ）の食べもの
2	2月13日（金）、14日（土）	大豆は優れたタンパク源
3	3月13日（金）、14日（土）	海藻にはこんな力がある
4	4月10日（金）、11日（土）	春の野辺の草たちのこと
5	5月8日（金）、9日（土）	乾物の味わい
6	6月12日（金）、13日（土）	発酵の味を楽しむ
7	7月10日（金）、11日（土）	水分の上手な取り方
8	※8月はお休みとさせていただきます	
9	9月11日（金）、12日（土）	月にちなんで
10	10月9日（金）、10日（土）	肺を守る
11	11月13日（金）、14日（土）	体を温める
12	12月11日（金）、12日（土）	感謝と希望の料理 今年の終わり、来年のはじまり

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 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5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。