

専門職のセルフケア研修

自分に合った

薬膳茶をフレンドしてみよう

～漢方で薬膳を楽しむ方法～



○日時:2019年7月27日(土)13:30～16:00(受付13時～)

○場所:兵庫県福祉センター(202会議室)予定

○参加費 会員 2500 円 一般 3500 円(薬膳茶持ち帰り・おやつ代等含)

○内容:薬膳のお話と薬膳茶を楽しむティタイム

(いま話題のマインドフルネス体験つき)

あなたの毎日の生活で。。

ストレスが多く焦りやすい?集中力が持続しない?食べ過ぎ飲みすぎる?

むくみやすくて体がだるい?冷えるとひざや腰が痛い?足腰がだるい?

薬を飲むほどの不調ではないけれど、毎日を元気に過ごしたいですね。

そんなときには、毎日の飲み物を見直してみませんか?

いつもの飲み物にちょい足しをするだけで、簡単に薬膳ができるんです。

まずは自分の状態を知って、お茶や食材を選んでみましょう。

小さな一歩で、今年より来年、再来年のほうが美しく、元気でいられるように、

薬膳から「あなたらしいセルフケア」を始めてみませんか。



全日本薬膳食医情報協会認定

講師:薬膳インストラクター 鈴木孝子氏