

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:2020年4月25日(土)13:30～16:30(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(話題のマインドフルネス体験つき)

○申込締切:4月17日(金)までに P47 の共通申込書を FAX 又はメール

○受講決定:3月下旬以降に受講決定通知にてお知らせします。

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

よね。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