

# やさしい漢方と 季節のおいしい薬膳

～春のデトックス・心と身体の疲れと花粉症対策～



春先の花粉症・疲労回復・アンチエイジング・疲れ目・かすみ目対策に！

## MENU

- ◆スーパーフードで注目のクコを使ったワインとジャム
- ◆【実習】ハトムギヨーグルトの美肌・美白パック
- ◆和漢茶＜杞菊茶＞ 実習や試食・試飲・お持ち帰りあり！

## 講座内容

- ◆漢方とは
- ◆薬膳とは
- ◆春の食材の選び方
- ◆身体の整え方

## 食生活を見直して「春」に備えましょう

薬膳とは…中国の「医食同源」をもとに 漢方の食材を中心とした食養生のこと。この講座では季節ごとに体調の整え方・過ごし方・食材の選び方・調理法など、その日から使える実践的な知識を伝授。基礎から分かりやすく食養生をお伝えいたします。実習あり・薬酒や食薬の試飲試食あり。漢方&薬膳を暮らしに取り入れてみませんか？

3月17日(金) 14:00-16:00 受講料：5,800 円(税・教材費込み)

場 所： バロンホール(世田谷区奥沢 5-23-16 第2バロンズコート 104 号室)

講 師： 中村 薫(漢方上級スタイリスト・薬膳養生アドバイザー・JAMHA 認定ハーバルセラピスト)

定 員： 12 名 ※最少催行人数に満たないときは、催行しない場合があります。

お振込先：三菱東京 UFJ 銀行玉川支店 普通 0975148 グリーンフラスコ株式会社

\*お申込みの日から 1 週間以内にお振り込みください。ご入金をもって予約完了とさせていただきます。

\*お客様都合によるキャンセルの場合、原則として返金対応しておりませんのでご了承ください。

\*やむをえず当日現金でお支払いされる場合、手数料 540 円を別途申し受けます。



中村 薫(なかむらかおり) プロフィール

英国、香港での 7 年の海外生活の中で、漢方、アロマ、ハーブに触れ、携わり、植物で身体を整えることの大切さを実感。薬日本堂品川校の検定対策講座、初級講座の講師を経て現在 NHK カルチャーセンターなど多数のカルチャーセンターにて活躍中。

「おうち漢方・薬膳」、「Kaori ハーブ&アロマテラピースクール」主催。

漢方上級スタイリスト・養生薬膳アドバイザー・JAMHA 認定ハーバルセラピスト・中国茶エキスパート

お申し込み  
コチラ ➡

グリーンフラスコ教育事業部 (受付 10:00-18:00、定休日 水・日・祝日)

TEL: 03-5731-1340 (または 03-5731-1648) E-mail: baronhall@greenflask.com