

# 季節の不調を和らげる

# 初めての漢方薬膳

季節の変化、自分の体質を知り  
漢方の知恵を活かしたセルフケアを学ぶ。  
病気の治療、薬の処方はいたしません。

講師：中村 薫さん 薬日本堂公認講師、漢方上級スタイリスト、養生薬膳アドバイザー  
香港、イギリスでの7年の海外生活の中で漢方、ハーブ、アロマセラピーに触れ、植物の力を実感。  
以降、勉強の傍ら食事やお茶、香りなどを使って生活を改善実践しています。  
生活の中から得たものをより多くの方にお伝えしようと各種、カルチャー、セミナー等で活躍中。

日時：12/2(金)午後7時

場所：旭町公民館(くるる1階)中央 1-23-8

内容：生活に生かす漢方の知恵。漢方薬膳入門。

【講義】： 漢方、薬膳から学ぶ冬の体調と心の整え方。  
～ 冷え対策とカゼ対策を知ろう!

おすすめ食材の試食付き♪  
参鶏湯の漢方食材：材料の効用を学ぼう。  
簡単レシピとお持ち帰りあります♪

定員：先着 20 名 (16 歳以上の蕨市在住在勤の方)

※お子様の同伴はできません。託児はありません。

参加費：1200 円 (材料費を含む)

**11/5(土) 10時から受付開始**

※但し、申込日当日 10 時に定員を超えた場合は抽選を行います。(先着順に整理券配布1人1枚)

<ご注意ください> ※駐車場はございません。有料のパーキングをご利用ください。

※託児はありません。小さいお子様の同伴はご遠慮ください。

※駐輪場は有料です。