

# 続・初めての漢方薬膳

## 春～漢方の基本の“き”

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。

昨年につき、漢方講座の第2弾！季節のトラブルと合わせて、「気・血・水」について学びます。続けて受講されると、より詳しく学んでいただけます。もちろん、初めての方も、お気軽にどうぞ。（裏面に今後の予定があります。）

講師：中村 薫さん 漢方上級スタイリスト、養生薬膳アドバイザー、中国茶エキスパート  
民間生薬アドバイザー、おうち漢方、kaori ハーブ&アロマテラピースクール主宰  
香港、イギリスでの7年の海外生活の中で漢方、ハーブ、アロマテラピーに触れ、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お伝えしています。薬日本堂の講師を経て、生活の木表参道校、グリーンフラスコ自由が丘校、NHK さいたま新都心など、各種カルチャー等で活躍中。

日時：3/3(金)午後7時

場所：旭町公民館(くるる1階)中央 1-23-8

内容：生活に活かす漢方の知恵。漢方薬膳入門。

【講義】： 春のトラブル 花粉症対策と心のケア  
漢方のキホン：「気」とは 体質チェック ①

薬膳ビネガーをつくってみよう。 漢方茶試飲付き

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）

2/4(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。