

季節の不調を和らげる

初めての漢方養生

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: 3/4(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。漢方養生入門。

【講義】: 漢方、薬膳から学ぶ春の体調と心の整え方。
体調に合わせての晩御飯の食材を選び。

【実習】: 七味づくり。材料の効用を学ぼう。

七味の容器付き・漢方茶試飲付き

定員: 先着 16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)

1/9(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。