

生田文化会館 薬膳ワンディセミナー

日時：	第1回	5月19日(土)	13時30分～15時30分
	第2回	6月16日(土)	13時30分～15時30分
	第3回	7月21日(土)	13時30分～15時30分
	第4回	10月20日(土)	13時30分～15時30分
	第5回	12月15日(土)	13時30分～15時30分

会場： 第2会議室

人数： 35名

講師： 国際中医師・中医薬膳指導士・薬剤師 升田 圭子

テーマ：薬膳的体質判別と養生法 (第1回～第3回)

～これであなたに合った体質改善と養生法がわかる！～
様々な体質に合った養生法と食材がわかってくると
病気になりにくい体をつくることができます。
セミナーで使用する体質判別表をつかって
バランスのとれた心と身体をとりもどしましょう。

テーマ：汗と薬膳 (第4回)

あなたは、どんな時にどんな汗をかきますか？
いろいろな汗から体の不調が見えてきます。
汗をタイプ別に分けて不調を改善していく
薬膳食材と養生法を学びましょう。

テーマ：頭痛とめまい (第5回)

慢性的に起こる頭痛やめまい。検査しても異常が見つからない。
このくりかえし起こる不快症状が薬膳・食養生の対象となります。
自分のタイプを知ることによってそれに合った食材を使うと症状を
やわらげることに役立ちます。
食生活を改善して不快症状にさようなら！

薬膳茶が
付いてます



受講料：1000円/回 (友の会会員は800円)

申込：当館の窓口・電話(078-383-0861)で受付いたします