

『わたしの薬膳ワークショップ 梅雨から夏の食養生』

日程：6月2日(日)

時間：①10：00～12：00(薬膳マフィンのランチ付)

②13：00～15：00(薬膳おやつ付)

定員：それぞれ8名

参加費：①ランチの会 2700円

②おやつ会の会 2500円

場所：sing シング (旧 trim)

※調理実習はありません。



もう少しで梅雨入りの季節。うるおいのあるお肌には大切な湿気も、身体の中に入りすぎると、お腹の調子を崩したり、だるさやむくみ、頭痛や冷えなどの不調につながります。暮らしの中の少しのところがけで、そんな梅雨の時期を元気に乗り切ることができます。今回は、とくに食事のを中心、東洋医学的な「薬膳(やくぜん)」のお話をさせていただきます。

藤田倫子(ふじたのりこ) 鍼灸師 国際中医薬膳師

西荻窪のあおば整骨院で、はりとお灸をしています。

ご予約方法

メールアドレス「sing.cafe.sweets2019@gmail.com」へ、件名を「6/2WS ランチの会 or おやつ会の会 予約」として、お名前・当日ご連絡のつくお電話番号・人数を明記の上、お申込みください。折り返しご予約完了の連絡をいたします。 お問い合わせ sing シング 03-3332-0051