第７回

# はしおきDEかむかむセミナー

## よく噛んで、美しく
## 美しく食べて、こころと体よろこぶ習慣を

「一口食べたら一旦お箸を箸置きに置く」
切っても切れない関係だった箸と箸置きは、忙しい現代において
切り離されつつあります。
よく噛むためのお供・・・「はしおき」。

「はしおき」のある生活でこころと体を喜ばせてみませんか。
東洋医学をベースにした食養生を一緒に始めてみませんか。

日時　3月24日（日）　10:30～11:45

- 本日の食養生ワンポイント
- よく噛むことがもたらすウレシイ効果についてのお話
- はしおきを使った、かむかむワークショップ
  （試食：五季のおもてなし茶・ひとくち玄米ごはん）

会場　村田歯科医院

〒951-8067
新潟市中央区本町通八番町 1353

定員　4名　（先着順）

会費　800円（税込み）

持ち物　マイ箸（普段お使いのお箸をお持ちください）

特にオススメしたい方

- 毎日時間に追われ、お疲れ気味の方
- はしおきは、ただ箸を置くだけだよね。と思っている方
- 健康情報を多く知っているけど、結局何がいいか悩んでいる方


村田美奈子

薬剤師、調理師、食養生コーディネーター、薬膳アドバイザー
歯科医院に勤務する一方、薬の正しい使用方法に関するセミナー開催のほか、
薬に頼りすぎない生活の提案として、食養生・薬膳の普及活動をしています。

お問い合わせ・お申込み
✉muratadent-p@amail.plala.or.jp　（村田美奈子）
氏名・住所・電話番号をご連絡ください。