

第12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と一緒に始めてみませんか。

日時 8月7日(水) 14:00~15:30

- ・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+お楽しみ
(五季のおもてなし茶・ひとくち玄米ごはん 付き)

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



会場 新潟市中央区関屋本村町 2-210-3

* 駐車場のご用意はございません。

定員 6名 (先着順)

会費 2000円 (税込み)

持ち物 マイ箸、筆 (筆ペン可)

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。