

「実り味わう食養生」のお知らせ

毎回好評の食養生教室。

教えてくださるのは、村田歯科医院の村田美奈子先生です。

美奈子先生は、薬の正しい使用方法に関するセミナーを開催する傍ら、薬に頼りすぎない生活の提案として、食養生・薬膳の普及活動をされています。

また、長年にわたる茶道の稽古を通じて、茶道と食養生には多くの共通点があると思われるので、今回は、いつもの食養生教室のあとでお抹茶を点て、和菓子もご用意します。美しくお茶を頂く所作も教えて頂けるそうですよ。

美味しく、美しく食べ、こころとカラダが喜ぶ習慣。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。初めて参加される方も、前回参加された方も大歓迎です。

お申し込みお待ちしております。

ヒメミズキ 小笹教恵

実り味わう食養生

日時 11/6(水) 15:00-16:45

講師 村田美奈子先生

薬剤師／歯科助手・食養生コーディネーター・薬膳アドバイザー

会場 ヒメミズキ

参加費 2500円

(季節のお茶・ひとくち玄米ごはん・お抹茶・和菓子付き)

持ち物 普段お使いのお箸

定員 6名様

お申し込み 025-201-9252

ozasa215@gmail.com

