

第17回

# はしおき(DE)かむかむセミナー



美しい所作で、よく噛んで、こころカラダよろこぶ習慣を。  
季節感と和食文化を織り交ぜた、体感食養生。



日時	12月22日(日) 10:30~11:45
会場	村田歯科医院 2階セミナー室「つばき」 〒951-8067 新潟市中央区本町通八番町1353 *開始10分前までに、待合室にお越しください。
定員/会費	4名 / 1000円(税込)
持ち物	マイ箸 (普段お使いのお箸をお持ちください)
お申込先	村田 美奈子 ✉ <a href="mailto:muratadent-p@amil.plala.or.jp">muratadent-p@amil.plala.or.jp</a> ☎ 050-5362-8657 氏名、住所、電話番号をご連絡ください。

- 季節の薬膳ワンポイント
- よく噛むことがもたらすウレシイ効果について
- はしおきを使った、かむかむワークショップ

講師: 村田 美奈子(村田歯科医院 薬剤師/歯科助手)

漢方薬・生薬認定薬剤師  
調理師、食養生コーディネーター、薬膳アドバイザー

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・薬膳の普及活動を行っています。詳細はQRコードからご覧ください。



(五季のおもてなし茶、ひとくち玄米ごはん付)