



# 食養生教室

くお茶を嗜み、旬を愛でるく

- ・ 食養生とは
- ・ 本日の旬のひとつ
- ・ 薬膳の視点から学ぶ
- ・ お抹茶を点てる

【日時】 2月9日（日） / 3月4日（水）  
13:00~14:30

【定員】 10名（最少催行人数 4名）

【参加費】 3,000円（当日払い）  
お抹茶、和菓子つき

※前日17時以降のキャンセルの場合全額負担をお願いいたします。

【場所】 T-conditioning 2F多目的スペース  
新潟市西区小針藤山4-12

駐車場に限りがございます。お車で越しの方は事前にお伝えください。



【講師】  
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



そんなあなたにおすすめです

せわしない日常の中で、  
豊かに暮らすヒントが見つかりますように・・・

ご希望の日にちをお選びください。お申込みはこちらまで。

TEL 070-5518-4675

MAIL [info@t-conditioning.com](mailto:info@t-conditioning.com)

パーソナルトレーニング・姿勢改善専門サロン  
**T-conditioning**  
ティークンディショニング



# 食養生教室

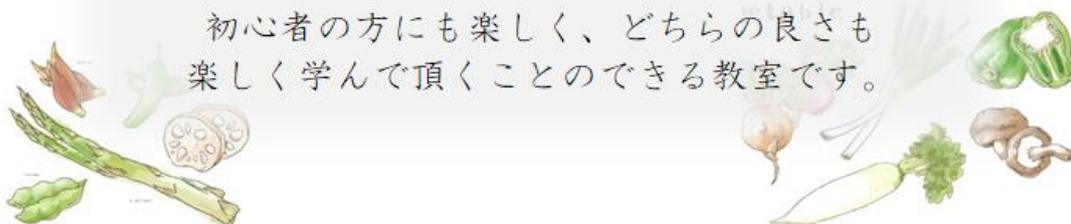
～お茶を嗜み、旬を愛でる～



東洋医学 をベースに  
何をどのように食すと健康につながるか  
という先人の知恵をまとめた「食養生」。

「食養生」と「茶道」には多くの共通点があり、  
どちらも「心」の在り方を最も大切にしています。

初心者の方にも楽しく、どちらの良さも  
楽しく学んで頂くことのできる教室です。



## 講師紹介

### 村田 美奈子

本町 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う

詳しく知りたい方はこちらからー



2月9日(日) / 3月4日(水)  パーソナルトレーニング・姿勢改善専門サロン **T-conditioning** 070-5518-4675 (高島)