

5月開講!!

# 薬膳茶

薬膳スイーツ付き

『薬膳』とは、簡単に言えば「体が喜ぶ食事」のことです。  
体の不調があったとき、もしくは不調になる前に、  
「体に合った、体が求めている食事」を摂ることで、  
体の健康を整えます。

このコースではより手軽に薬膳を楽しんでいただくために  
薬膳茶に絞って授業を行います。

季節の薬膳茶を中心に、  
冷え症など日ごろ気になる不調についてお話しします。  
お気軽にご参加ください。



イメージ写真



日程	テーマ	授業内容
5月22日	薬膳茶の基礎知識	ストレスや血行促進にオススメの薬膳茶
6月26日	梅雨の薬膳茶	むくみ対策にオススメの薬膳茶
7月24日	夏の薬膳茶	暑い夏、汗をかく夏にオススメの薬膳茶
8月28日	秋の薬膳茶	夏バテ対策にオススメの薬膳茶
9月25日	美肌の薬膳茶	美肌にオススメの薬膳茶

## レッスンの流れ

薬膳講義(15分)  
↓  
デモンストレーション(15分)  
↓  
お茶&スイーツ実習(50分)  
↓  
実食&お話(20分)  
↓  
後片付け(20分)



【講師】 大坪 律子(薬膳研究家)

【資格】 国際中医師/国際薬膳師/東洋薬膳茶アドバイザー認定講師/  
東美薬膳アドバイザー認定講師/だしソムリエ認定講師/豆腐マイスター認定講師/  
野菜ソムリエプロ/スパイスコーディネーターマスター/麴クリエイター/  
食育インストラクター1級/健康管理士ほか

受講日 : 第4水曜日 13:30~15:30

入会金 : 3,300円(税込)

月謝 : 月1回 4,950円(税込・材料費込)



**HCS**  
COOKING+CULTURE SCHOOL

クッキング+カルチャースクール  
広島クッキングスクール  
広島カルチャースクール

☎ 082-247-7124

〒730-0051 広島市中区大手町1-4-8

【受付時間】 月~金 9:00 ~ 20:30  
土 9:00 ~ 17:00

「ホームページ」  
はこちら👉

