



薬膳スイーツ付き



薬膳茶

『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
10月23日	咳の薬膳茶	咳の薬膳茶2種
11月27日	冬の薬膳茶	冬にオススメの薬膳茶2種
12月25日	冷えの薬膳茶	冷えにオススメの薬膳茶2種
1月22日	風邪の薬膳茶	風邪にオススメの薬膳茶2種
2月26日	集中力の薬膳茶	集中力にオススメの薬膳茶2種
3月26日	デトックスの薬膳茶	デトックスにオススメの薬膳茶2種

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/麹クリエイター/
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)

見学のご案内

◆ 授業見学は無料です。(実習ではありません)
授業見学は1時間程度でお願いします。
持ち物：特に必要ありません。

※ご予約はホームページのお問い合わせフォームかお電話にてお申込みください。



☎ 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

お申し込み方法は「お電話」または「ホームページ」にてお問い合わせください。

「ホームページ」はこちら ➡

