

薬膳のお茶会

身体の内側から美と若さ！
～薬膳の入門知識を楽しく学びましょう～

開催概要

薬膳とは身近な食材の効能を活用し、組み合わせて作る身体にやさしく美味しい膳食。
古来中国の「中国伝統医学」をもとに、「薬食同源」の理論を応用する養生の方法。

薬膳の効果

- ☆健康維持や内面美しくなるなど
- ☆病気予防・病後回復・季節の不調改善など
- ☆延年益寿（アンチエイジング）・美肌・脳の若さを保つなど

教室当日のプログラム

- * 薬膳の入門知識 及び 「薬食同源」 (医食同源)
- * 梅雨の不調に負けない養生薬膳のアドバイス

特典：
おいしい薬膳茶と
バナナケーキ付き

開催日時

【1回目】2019年6月15日(土) 17:00～19:00

【2回目】2019年6月19日(水) 11:00～13:00

受講料

4,000円＋消費税

講師プロフィール： ユウ シャーミン先生

「中医」食養生Consultant 薬膳料理研究家

潤佳「中医」養生学習塾代表・講師 (<http://www.youjo-junka.com>)

資格：国際中医師A級 (漢方医のような国際資格)

国際中医薬膳師 (薬膳による食養生の専門家)

「薬膳レシピ」コンテスト受賞歴や、

「日経ヘルス」はじめ雑誌・新聞の薬膳監修・指導など。

先生の得意：楽しいレッスン・簡単で美味しい薬膳料理やお茶のレシピ



主催者情報

お問い合わせ・お申込 及び会場の御案内

けさらんぱさらん

江戸川区船堀 3-5-7 船堀駅前トキビル 2F HPはこちら▶

■TEL 03-5878-0657 ■HP <http://www.kesa-pasa.net/>

■OPEN/10:00-18:00 ■定休日 / 日・祝 + 不定休



《都営新宿線 船堀駅下車 南口徒歩1分》