

2020年2月スタート！

薬膳教室 心味 @大阪南千里教室スタート！

東京・横浜で15年ほど続く「薬膳教室 心味」がついに大阪・南千里で薬膳講座を始めます！

2か月に1度の開催ですが、ぜひお時間の合う方にご参加下さい！

日程：2月21（金）11時～13時

場所：南千里駅徒歩1分（申込者に詳しい住所などお知らせします）

受講料：5,200円（税込み）/回

申し込み先：045-983-5585 [info@ yakuzen-cocom i.com](mailto:info@yakuzen-cocomi.com)

今後のスケジュールとテーマ（※テーマは変更になる場合があります）

2月21：冷えと血流の悪さが気になる方へ

体の冷えを感じる方は沢山いますが、「どのあたりが」「どのように」冷えるのか？によって対処方法は全く異なります。

自分の冷えの原因を知り、食事で解決策を見つけましょう！また、食べたもので体は出来ています。冷える食生活をしている方は、まずは気が付くことから始めましょう！

4月17：紫外線対策をしておきましょう。肌の強化

6月19：梅雨の養生・浮腫み対策

※講座は、講義1時間（レシピ解説含）薬膳料理の実食、質疑応答、終了
調理実習はありません。

レシピの解説・作り方の説明の後に簡単な盛り付けをいて頂き食事となります。

※講座はスケジュールの都合により中止になる場合があります。