

# 2019/5/14 (火) 開催 漢方から学ぶ「夏の養生」

夏は「暑邪」「湿邪」の影響を受ける時。  
これらのトラブルに良いとされる、漢方的対処の仕方を  
食・ハーブ・ライフスタイルを通して学ぶ  
ワークショップです。  
夏におすすめの薬膳茶と軽食付き。



## 【内容】

- ・夏のトラブル、「暑邪」と「湿邪」とは。
- ・夏の食養生と調理法、ライフスタイルの提案
- ・薬膳茶の試飲と軽食タイム（質疑応答）

時間：12：00～13：30（1時間30分）

締切：5/10（金）

費用：1,500円（材料費込み、軽食付き）

担当：漢方スタイリスト あんどうくみこ

場所：敷島の森おなかのクリニック

申込：☎027-219-0799 もしくは病院受付まで