

漢方ワークショップ「秋の養生」

秋の養生をしっかりと行くと、冬～春にかけて健康に過ごせると言われています。
この時期を健康に過ごすための、食やライフスタイルを提案していきます。



【内容】

- ・秋のトラブル、「燥邪」とは。
- ・秋の食養生と調理法、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）

9/10（火） 12：00～13：30

締切：9/3（火）

費用：2,000円

※おつりのないようお願い致します。

担当：漢方養生指導師 あんどうくみこ

申し込みは、おなかのクリニック受付または、☎027-219-0799 までお願いします。