

～身体と心を元気にする～

# 夏の薬膳茶セミナー

6月24日（月） 10：00～11：30

7月20日（土） 10：00～11：30



身体と心を元気にする秘訣は、季節を上手に過ごすこと。  
季節の特徴を知り、日常生活で出来るケアを学びませんか？

暑さが極まる夏。冷房による温度差で身体がだるくなる、夏バテで食欲がなくなる、熱がこもって眠りが浅くなる、そのようなことはありませんか？

お茶と生薬のブレンドで作る薬膳茶は、普段の生活に取り入れやすい養生法です。日本の四季に応じた養生法を身につけましょう。

定員：6名（先着順）

場所：すみれが丘ひだまりクリニック

費用：3,500円（税抜）薬膳茶代、おみやげ薬膳茶代込

申込：045-594-2417 すみれが丘ひだまりクリニック

## 講師



### 平 有香

薬剤師

AMPP 認定フィットセラピスト

薬膳フードデザイナー

AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター

AEAJ 認定アロマセラピスト

自身の体調不良をきっかけに、東洋医学・自然療法のおもしろさに魅了され、中医学・漢方・薬膳・フィットセラピーを学び、実践中。『手軽に、美味しく、健康に』をコンセプトに、相談や薬膳セミナーを開催しています。



### 佐々木史歩

薬剤師

AMPP 認定フィットセラピスト

AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター

アロマフランス認定クレイセラピスト

薬用植物の成分研究や化学物質の安全情報の発信に携わっていた経験から、自然の生物のもつパワー、自然と人とのつながりに関心を持ち、東洋医学やアロマセラピーの世界へ。古くからある知恵と現代の正しい情報を、うまく生活に取り入れてもらえるお手伝いをしたいと思っています。