

～身体と心を元気にするZOOMワークショップ～

体質薬膳を学び、実践しよう



なんとなくだるい、眠りが浅い・・・そんな不調を抱えていませんか？
身体の声に耳を澄ませ、自分の体質を知りケアする食養生を体質薬膳といいます。

四季の変化を感じながら、体質と季節の関係、旬の食材の取り入れ方を、1年かけてじっくり実践しながら学びます。6つの体質と6つの生薬を知ることで、自分だけのオーダーメイド薬膳が作れるようになります。

身近な食材を使って、気軽に薬膳ライフを楽しみましょう。

講師：平 有香（薬剤師、薬膳フードデザイナー）

定員：6名（先着順）

場所：ZOOMによるオンライン開催

費用：6回一括申込※ 23,000円（税込）

生薬セット 2,750円（税込・送料込）希望者のみ

※2022年12月末までに申し込みの方、生薬セットプレゼント

第1回 2023年1月25日(水) 10:00~11:30
血おとは、血おの生薬、血おの薬膳
締切：1月13日(月)

第2回 2023年3月22日(水) 10:00~11:30
気滞とは、気滞の生薬、気滞の薬膳
締切：3月13日(月)

第3回 2023年5月24日(水) 10:00~11:30
水滞とは、水滞の生薬、水滞の薬膳
締切：5月15日(月)

第4回 2023年7月12日(水) 10:00~11:30
気虚とは、気虚の生薬、気虚の薬膳
締切：7月3日(月)

第5回 2023年10月11日(水) 10:00~11:30
陰虚とは、陰虚の生薬、陰虚の薬膳
締切：10月2日(月)

第6回 2023年12月13日(水) 10:00~11:30
血虚とは、血虚の生薬、血虚の薬膳
締切：12月4日(月)

★各回、はじめに東洋医学の基礎の話をしますので、初心者も大歓迎です。

★当日、ご都合が合わない方は録画受講も可能です。

当日参加者もセミナー開催後1か月間は、録画閲覧可能です。

★各回で使用する生薬はインターネット等で手に入るものを使いますが、生薬セットがお手元にあると即実践できるので、スムーズにご受講いただけます。ご希望の方には郵送致します。(6種のセット購入になります)



◆費用について

- ・参加費：各回 6回分一括 23,000円（税込）※早期申し込みの方には生薬セットプレゼント
- ・6種の生薬セット：2,750円（税込・送料込）申し込みから10日以内に発送いたします。

◆申し込みについて

- ・お申込みは、お電話（045-594-2417）、もしくは、Instagram、Facebookのダイレクトメッセージにて承ります。
- ・お申込みの際には以下をお知らせください。
 - ①お名前（ふりがな）
 - ②メールアドレス
 - ③電話番号
 - ④郵便番号・住所
 - ⑤参加希望日
 - ⑥参加方法（当日参加/録画配信）
 - ⑦生薬セット希望の有無（早期一括申し込みの方にはプレゼントいたします）

◆申し込み後の流れについて

- ・お申込み後、メールアドレス宛に講座代金と振込み先のご案内をお送りしますので、1週間以内にお振込みください。
※お振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします。
※入金後のお客様都合のキャンセルはお受けしておりません。
- ・入金を確認できましたら、セミナー開始3日前までにメールアドレスに当日のレジメとZOOMに必要なURL、ID等を送付いたします。
受講日前日になってもメールが届いていない際は、ご一報ください。

◆オンライン受講について

- ・インターネットをご利用いただける環境ならびにPC・スマートフォン等の通信機器が必要になります。安定したWi-Fi環境下でご受講ください。
事前にZOOMのアプリのダウンロードをしておくとう便利です。
- ・セミナー中の録画、撮影、写真等での画像保存、資料の二次利用および配布は禁止とさせていただきます。
- ・お知らせしたURL、ID等をご本人様のみご利用ください。
- ・Zoom画面に表示されるお名前は苗字の入力をお願い致します。
- ・参加者の顔が拝見できると、講座が進めやすいのですが、セミナーは録画もいたしますので、ご希望に応じてカメラ（映像）オフ参加も可能です。



Facebook



Instagram

