



MIGAKU おうち薬膳で冷え改善 ～自分の「冷え」のタイプを知って正しく対処しよう～

2014年11月7日(金) 10:00 - 12:00

場 所： 芦屋市民センター 203室
参加費： 500円

JR芦屋駅・阪急芦屋川駅から徒歩7分
阪神芦屋駅から徒歩8分

「冷え」にもいろいろタイプがある！自分の「冷え」のタイプを知ろう。

少し肌寒い季節になってくると、気になってくるのが「冷え」ですよね？また、自分は「冷え」知らず！と思ってる方も、実は不調の原因が、自分では気づいていない「冷え」からくるものかも？

一口に「冷え症」と言ってもいろいろなタイプがあるんです。タイプが違えば、当然対処法も違ってきます。

セミナー当日は、チェックシートを使って、皆様ご自身の冷えのタイプを診断し、それぞれのタイプにふさわしい、「薬膳」や、簡単養生法を教えてください。 「薬膳」と言っても難しいものではありません！教えていただくのは、スーパーで買った材料でも簡単にできる「おうち薬膳」。今日からでも実践可能です！

「冷え」を解消して、快適な冬を過ごしませんか？



冷えにいい薬膳茶の試飲も！
※画像はイメージです。



講師：池田哲子(のりこ)
国際薬膳調理師・漢方カウンセラー
漢方・薬膳スクール
「薬膳美食サロン」講師
笑顔の花を美しく咲かせる漢方薬店
「映美堂漢方薬房」漢方相談員
株式会社映美堂代表取締役

講師のご紹介

高校生のときから不調が続き、30歳のときに重度の子宮内腺症に、何軒も病院をまわって豊原の病院で漢方に出会う。漢方スクールで「今までの私の不調は漢方で治る！」と確信。それから独学で勉強して漢方と薬膳の資格を取得。ひとりで勉強するのが辛かったので、「みんなで楽しく学べる場を作りたい」と思い、薬膳スクール「薬膳美食サロン」を2008年に設立。薬膳に漢方薬をプラスして、医療と食事と養生からトータルサポートをしたいと思い2013年に「映美堂漢方薬房」を花畑に開店し、「薬膳美食サロン」を阿蘇地区に移転。木のぬくもりとバスチルグリーンのカフェのような店舗で、今までの漢方薬房のイメージを変える。漢方薬材を使った薬膳茶が人気。

セミナーの後は、健康・美容についての情報交換会

冷え解消のセミナーの後は、皆様の日頃の健康法や美容法についての情報交換会を！

健康にいいと噂のあの食材。試してみた人がいたら、感想を聞いてみたい！

プチ不調を感じるのはどんな時？みんなどうしている？

私が続けている美容法。ぜひ試してみてください！

この健康グッズにはまってます！他にもいいものがあったら教えてほしい。

※勝手ながら、中学生以下のお子様のご参加と、調査・広告代理店等にご本人、もしくは同居のご家族がお勤めの方のご参加は、ご遠慮いただいております。
※企業様のご参加につきましては、お手数ですが直接弊社までお問い合わせください。

主催 株式会社アイ・キューブ 兵庫県芦屋市打出小穂町8-15-2F tel: 0797-23-5761 <http://www.ai-cube.co.jp>
お問い合わせは info@migaku-aicube.com または TEL: 0797-23-5761 まで ×応募締切 10月29日(水) 10:00