

【薬膳で美しく～基本のご自愛レッスン～第2期】 *分析と食材の使いこなしをマスターするために*

工藤建設株式会社1F
フローレンスガーデンキッチンスタジオ

こころと身体は表裏一体。
心身一如”という言葉があるように、こころと身体は密接な関係にあり、切り離しては、決して生命を紡いではいけません。
漢方哲学を軸に実践的な知恵を身に着けていく本講座は
頑張り屋さんの女性、つい自分のことを後回しにしてしまう責任感の強い女性に
おすすめしたいと思います。



「なんだか疲れがとれにくい」「血压が不安定」
「便通に悩みがある」「ダイエットしたい」
「美肌になりたい」「女性特有の悩みがある」
「更年期かな？」
「こころに揺らぎがある」などなど。

そのお悩み、ゆりかごと一緒に解決しましょう！
まずは、正しい分析の方法を学びます。それと並行して、食材の力をしっかりと学び日常生活で使いこなせるようにメニュー考案をしていくレッスンです。
身体が楽になれば、こころも楽になります。こころが楽になれば身体も緩みます。
是非、潤った女性になりましょう。自分のために、そして家族のために。ひいてはそれが社会貢献になるのです。
※毎回ではありませんが、体質改善のためのお粥の試食とレシピプレゼントがあります※



ゆりかご潤子プロフィール
東京大学卒業 臨床心理、動物行動学
栄養学、漢方養生学を深く学ぶ
一般社団法人 人と犬の日本共生学協会を発足。

講座スケジュール

原則的に第3日曜日開催

2019年4月21日(日) 10:30～12:30

□座学：気血水弁証(ご自身の体質診断)と食材についての学習

★今回は、体質改善のための”八宝粥”の試食とレシピ付です。

□場所：工藤建設株式会社フローレンスガーデン1Fキッチンスタジオ

お車でお越しの方は駐車場がございます。ご連絡ください。

□受講料：3,500円(教材費、税、材料費込)

□持ち物：筆記用具

□特典：

- ・初めてご参加の方には、ゆりかごオリジナルレシピバインダーを進呈致します。
(毎回、ゆりかごオリジナル薬膳スープレシピをお配りします)
- ・集めて学んで役に立つ 潤膳“食薬図鑑”を毎回プレゼントいたします。

□キャンセルポリシー：開催日1週間前の午後6時まではキャンセル料は発生
しませんが、それ以降は、キャンセル料として1000円頂きます。

材料費、教材費などの支度の都合によるものです。

ご理解くださいますようお願い申し上げます。



工藤建設株式会社 1F
フローレンスガーデン

横浜市青葉区新石川 4-33-10

お車：国道 246 号線 新石川 立体交差すぐ

電車：あざみ野駅 徒歩 12 分

・東急田園都市線 (改札出て左へ)

・横浜市営地下鉄ブルーライン

(1番出口を右へ)



一般社団法人 人と犬の日本共生学協会
Homepage <http://www.yurikago.tokyo.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/yurikago.tokyo>

