

薬膳を楽しむゆうべ 特別企画

中村きよみプロデュース

贅沢な薬膳

フルコース

in ホテルオークラ東京



いよいよ 2010 年度最終回となりました薬膳を楽しむゆうべ。
今回は特別にホテルオークラとのコラボレーションとなりました。
テーマは、中村きよみ先生プロデュースの「美くなる贅沢薬膳フルコース」となっております。
皆様と今年を振り返りながら、楽しいひとときが過ごせればと思っております。
年末だけの、少し早い忘年会としてのご参加も多数頂いております。
ぜひご友人、大切な方と今年のご褒美にいかがでしょうか…。

- 日時：11月12日(金) 19:00～
- 場所：ホテルオークラ東京
チャイニーズテーブル スターライト
- 会費：10,000円(飲み放題付)
- 定員：約20名
- 主催：イスクラ薬局 日本橋店 協力：二丁目ダイニング
- 内容：当日メニューの解説を聞きながら
贅沢薬膳フルコースをいただきます。
弁証施膳：中村 きよみ先生
(日本中医食養学会副会長・理事長、国際中医薬膳師)

お申込み、お問い合わせは
イスクラ薬局 日本橋店まで
TEL 03-3273-7331
詳しくは
<http://www.ikanpo.jp/>
をご参照下さい

***** 2010 年度開催スケジュール *****

済 第一回 1月15日(金)
「風邪・インフルエンザ」に打ち勝つ食養生
誰もがかかる風邪。正しい対処法をご存じですか？
中医学の基本である「風邪」の正しい知識をお教えます。

済 第二回 3月12日(金)
「花粉症・アレルギー」を改善する食養生
アレルギーと毎日の食事は密接に関係しています。
漢方では主に「脾・肺・腎」に原因があると考えます…。

済 第三回 5月14日(金)
「便秘」を改善する食養生
便秘には様々な原因があります。冷え・潤い不足・ストレス…
日頃からどのようなことに注意したらよいのかのお話です。

済 第四回 7月9日(金)
「ダイエット」のための食養生
専門トレーナーによる室内での効果的なフィットネス運動のお話と、
食養生の講義を聞きながら、脂肪を燃焼させ易い食材を使った薬膳
をみんなでいただきます。

済 第五回 9月10日(金)
「冷え・月経痛・月経不順」を改善する食養生
月経痛は本来ないのが正常です。
冷え・月経痛などは不妊症などにも深く関連しています。
これからオンナの体づくりしていきませんか？