

食べて解消!! 薬膳セミナー **要予約** **参加費**

500円



心のトラブル~イライラ・怒りっぽい 不眠・くよくよ~

2013年9月29日(日) 11:00 ~ 12:30

こんな症状はありませんか? → イライラ・不眠・気分が落ち込みがち

中医学では気・血の不足や流れが停滞していると
気持ちが晴れないことがあると考えています。

薬膳とは、中医学の理論に基づき、食物がもつ作用を
組み合わせた食事のことです。まず自分の体質や体調を
知ることで、対策が見えてきます。

今回はチェックシートでご自身の体質をチェック!
次に対策を知っていただき、そのあと状態に合った
薬膳を使用したお料理を召し上がっていただきます。

今回皆さんに作っていただくのは… 薬膳

パンケーキです!!

それは心のSOSかもしれません!!

講師: 北上 貴史^{きたじょう たかし}先生 (鍼灸学科 専任講師)

定員: 20名 (先着順)

場所: 育英メディカル専門学校 102教室

当日タイムスケジュール

- 11:00 チェックシートへの記入
- 11:15 班分け、講義 (約30分)
- 11:45 パンケーキ・お茶制作
- 12:00 食事、総括
- 12:30 イベント終了

★薬膳セミナーとオープンキャンパス(13:30~)の
両方に参加される方にはランチが付きます!

薬膳セミナーで体質や対策を知って、ゲンキな心を育てましょう!!

本講座は予約制です。お電話・メール・こちらからもご予約できます!!



学校法人 群馬英数学館

育英メディカル専門学校



0120-916-896



〒371-0844 群馬県前橋市古市町 1-35-6

m.info@gunei.ac.jp

http://gunei.ac.jp/