



大明 異文化体感シリーズ

(薬膳講座 12月17日 午後1時～)

薬膳で冬をぽかぽかに

実践
温活

風邪
予防

薬膳鍋
を学ぶ

12月17日(日)

午後1時～3時

風邪予防、薬膳を使って寒い冬でもゲンキに過ごす秘訣のレクチャー
生薬など特別なものがなくても薬膳鍋が作れちゃう薬膳鍋体験。

みらい館大明 旧家庭科室 豊島区池袋 3-30-8

参加費 2000円

定員 20名 先着順

問い合わせ・申込先 みらい館大明電話 03-3986-7186



**講師がイベント
カフェをオープン!**

毎月第四日曜日 (11時～17時)

みらい館大明内にあるココカフェ
で薬膳カレーと中国茶を提供するカ
フェをオープンしています。

薬膳についての質問等にもお答え
しています!こちらは予約なしで気軽
にお立ち寄り下さい。

※みらい館大明は、地域の有志で構成された NPO 法人いけぶくろ大明が管理・運営する閉校施設です。

◆講座内容／2時間

○ウェルカムティー

○薬膳のレクチャー (テーマ：冬の薬膳食養生)

1. 季節の特徴とからだとの関係
2. 冬の食養生食材の紹介

○薬膳鍋体験

1. 薬膳鍋の説明
2. 本格薬膳鍋の試食
3. お悩み別薬膳鍋レシピづくり
ご自身やご家族の気になる症状を改善する薬膳鍋の具材やちょい足し食材を実際に選んでオリジナル薬膳レシピの作成。
4. ちょい足し薬膳鍋スパイスミックスづくり
家庭でも手には入りやすいおなじみのスパイスの花椒や八角、紅花、ナツメ、クコなどを準備。3で作ったレシピに必要なスパイスをブレンドしてお持ち帰りいただきます。

○プチブレイク

1. 呼吸法、つぼ押しで気を巡らせる
2. お茶タイム（中国茶とお菓子）

○まとめ

- 日 程 平成29年12月17日（日）午後1時～3時
- 場 所 みらい館大明（池袋3-30-8）
- 参加費 2000円
- 定 員 20名（先着順）
- 申込み お電話か大明窓口にて
TEL：03-3986-7186
E-mail：miraikan_taimei@yahoo.co.jp
- 主 催 みらい館大明（NPO法人いけぶくろ大明）
- 後 援 豊島区

◆講師紹介

菱田裕子（ヒシダ ユウコ）

国際中医薬膳師

医学気功整体師

中国茶インストラクター



北京中医薬大学日本校

にて薬膳科、医学気功整体科を修了。

日本中国茶普及協会に所属し、中国茶インストラクターとして普及活動を行っています。薬膳と中国茶を融合した簡単に誰でもどこでも取り入れられる健康をたもつ“薬膳茶”で Project "A Cup of Tea" ～さあ1杯のお茶から始めよう「日々是好善茶」的生活を提案しています。

現在、食品会社に勤務し新商品の企画開発に従事する食と健康のプロデューサー。
<http://ekizencha.jimdo.com/about-us/>

※お持ち帰りできるもの
各自で配合する1回分ちょい足し
薬膳鍋スパイスミックス



- ・池袋駅C1番出口より徒歩15分
- ・東京メトロ有楽町線要町駅5番出口より徒歩12分

