



大明 異文化体感シリーズ

薬膳で夏を健やかに過ごす備え

むくみ防止！
だるさ対策！

薬膳デトックス
ドリンクづくり

6月18日(日)

午後1時から3時

湿気が多く蒸し暑い時期になると胃腸の調子が悪くなったり体が重だるくむくみがちになります・・・
薬膳食材をちよい足し 家庭で手軽にできる体の調子の整え方を学びます！
★薬膳デトックスドリンクづくり体験・・・ 体内の毒素を排出する効果！

会場 未来館大明 旧家庭科室 豊島区池袋 3 30 8
参加費 1500円
定員 15名 事前申込・先着順
講師 菱田裕子 国際中医薬膳師・中国茶インストラクター



講師紹介

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/>