



みらい館大明 異文化体感シリーズ

(薬膳講座 12月9日 午後1時～)

薬膳で冬を楽しむ！

免疫力
UP

風邪
予防

乾物
薬膳

十二月九日 (日)

午後一時～三時

カラダが冷えて免疫力がおちる冬に
簡単に楽しみながらゲンキに過ごす秘訣のレクチャ～
身近な食材や保存できる乾物を使ってすぐ実践できる薬膳の知恵を学べます

会場 みらい館大明 一一五室旧家庭科室 豊島区池袋三～三十～八
参加費 千五百円
定員 二十名 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イベント
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

○乾物薬膳のすすめ

1. 乾物のよさについて
2. 乾物を使った冬の薬膳レシピの紹介
3. 生春巻だけでなく使える食材
「ライスペーパー」の活用体験（試食）

○薬膳ブレンドティ体験

1. オリジナルブレンドティづくり
季節×ご自身の体質にカスタムした素材を
ブレンドして、からだどこころに効くお茶
づくり
2. ティータイム
オリジナルブレンドティの試飲と
アジアのお菓子の試食

○プチブレイク

1. 代謝アップのつぼ押し

○まとめ

●日 程 平成30年12月9日（日）午後1時～3時

●場 所 みらい館大明（池袋3-30-8）

●参加費 1500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。

<https://www.facebook.com/ekizendetox/>



・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

