



講師：中野清美 先生

春のプチ不調をととのえる 食養生

お手当法と胃腸を休めるプチファスティング食



疲れやすい、イライラ、冷え、目の疲れ、足がつる...
春のプチ不調を経験されている方も多いのでは？
からだの声を聴き、ご自身やご家族へ ちょっとだけ手をかける。
季節の変わり目にご自宅でできる食養生についてお話しします。

- 三年番茶
- 梅醤番茶
- りんごと人参のジュース



日々働き続ける臓器を休めるプチファスティング食。
(講師のデモンストレーション。おむすびは一緒に作りましょう！)
「食べ物の効能を活かす」「腹八分目」「よく噛んで食べる」
食養生の食べ方もお伝えします。

- 玄米おむすび (実習)
- 干し野菜ときのこのスープ
- 切干大根と青菜のベジジャーノベーゼ和え
- 新玉ねぎの梅酢漬け
- リンゴと人参ジュースの搾りかすを使ったクラッカー

開催日： **4月20日(月)** 10:30 - 14:00

募集人数： **8人**

講習費： **5,500円**

①お名前 (ふりがな) ②住所 (新潟市中央区など) ③日中連絡できる電話番号
④講座名「食養生」
下記のいずれかで上記の内容を添えてお申し込みください。

- 公式LINE (ナチュレ片山カルチャースタジオの公式LINEに登録して簡単申し込み)
- メール (culture@katayama-eight.com)

※3日以内に返信いたします。万が一返信ない場合はお手数ですが再度お問い合わせください。
※お電話でのお申し込みは受付していません。ご了承ください。
※キャンセルポリシー (2日前から全額)



お問い合わせ先： 025-270-0088 (カタヤマエイト)