

# 健やかな毎日のために～ひだまりクリニック&そよかぜクリニック&RUNWAYコラボセミナー～

季節に応じた  
不調がある

(頭痛、夏バテ・むくみ、乾燥肌、  
冷え、肩こりなど)

日々を健康に  
過ごしたい

(体質に応じてかかりやすい不調や  
その対策について知りたい)

東洋医学や  
薬膳について  
学びたい

不調について詳しく知りたい



簡単に学びたい

重ね煮のランチを食べたい♪



～漢方内科医に相談しよう～  
不調について  
深く学ぼうセミナー

～漢方内科医と薬剤師と話そう～  
不調対策！ランチオンセミナー

～重ね煮と東洋医学・薬膳の基礎を知ろう～  
重ね煮DE薬膳セミナー

漢方内科医が季節ごとの不調について  
詳しくお話しします。

内容: ・季節の特徴

- ・おこりやすい不調と対策について
- ・医師による脈診(腹診)
- ・質疑応答
- ・漢方茶のお土産つき

料金: 3,000円

場所: すみれが丘ひだまりクリニック

日程: 年4回(9月、12月、3月、6月)

時間: 13時～14時半

体質に応じた不調対策の重ね煮ランチ  
を食べながら学ぶセミナーです。

内容: ・体質についての簡単な説明

- ・かかりやすい不調とその対策  
について
- ・使用している食材の簡単な説明
- ・質疑応答

料金: 3,500円

場所: CAFÉ RUNWAY

日程: 毎月1回(基本第二木曜日)

時間: 12時～13時

重ね煮の基礎、東洋医学・薬膳の基礎、  
自身の体質に応じた養生について学べる  
セミナーです。

内容: ・重ね煮とは?

- ・気・血・水とは?
- ・体質チェック(個別の舌診)
- ・体質別の薬膳
- ・体質にあった食材を使った重ね煮

料金: 5,000円

場所: CAFÉ RUNWAY

日程: 年2回(6月、11月)

時間: 11時～13時

# セミナースケジュール

～漢方内科医に相談しよう～ 不調について深く学ぼうセミナー 13時～14時半

～漢方内科医&薬剤師と話そう～ 体質別！ランチョンセミナー 12時～13時

～重ね煮と東洋医学・薬膳の基礎を知ろう～ 重ね煮DE薬膳セミナー 11時～13時

2017年

4月

気滞

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

気滞

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

水滞

巡りの薬膳

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

水滞

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

気虚

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

9月

秋の不調

気虚

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

陰虚

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

陰虚

虚症の薬膳

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

冬の不調

血虚

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2018年

1月

血虚

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

お血

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

春の不調

お血

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

\* 予約制のセミナーです。参加希望の方は、CAFE RUNWAY(045-565-9761)またはひだまりクリニック(045-594-2417)まで、ご連絡ください。  
\* 都合により日程変更することがございます。正式な日程は、約2か月前にホームページにてお知らせします。