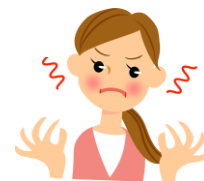




～漢方内科医と薬剤師と話そう～

不調対策！ランチオンセミナー

～気滞編～



イライラしやすく怒りっぽい、ストレスが溜まっている、げっぷやガスが出やすい、ため息をよくつく、月経前に乳房が張りやすい・・・思い当たる症状はありませんか？これらは東洋医学の『気』のめぐりが悪いことでおきる症状です。

『気』ってどんなもの？体の中でどういう働きをしているの？ご自身の体調を知る上で、とても役に立つ東洋医学の考え方を、漢方内科医が分かりやすく解説します。また、『気』のめぐりをよくする食材についてもご紹介します。重ね煮ランチを食べながら、楽しく美味しく学びましょう。

重ね煮で作った
滋養たっぷりのランチです



メニュー

- ◇ かじきまぐろのソテー
～重ね煮ソースがけ～
- ◇ グレープフルーツと重ね煮のサラダ
- ◇ 抹茶ケーキ

*写真は1月のランチオンセミナーのランチです（鮭のスパイス春巻き、ほかほか温マリネ、シトラスケーキ）

お話



芹澤 敬子

すみれが丘ひだまりクリニック・そよかぜクリニック 医師
富山医科薬科大学医学部医学科卒業
内科・漢方内科医



佐々木 史歩

すみれが丘ひだまりクリニック 薬剤師
AMPP 認定フィットセラピスト

日時 2017年4月13日（木）12:00～13:00
2017年5月11日（木）12:00～13:00

*両日とも同じ内容になります。各定員6名です。（4/13は4/10締め切り、5/11は5/8締め切りです）

内容：気めぐりをよくするランチ（気についての簡単な説明、気滞によりおこりやすい不調の解説、メニューに使用している食材についての説明、質疑応答）

参加費：3,500円（ランチ代含） 代金は当日お支払ください

ところ：CAFE RUNWAY（すみれが丘ひだまりクリニック同建物内）

申込

045-594-2417
（すみれが丘ひだまりクリニック）

電話受付時間 月～土曜日

9時～12時 / 14～17時

（日曜・祝日・第1・3・5土曜午後は休診）