



～漢方内科医と薬剤師と話そう～

# 季節の養生！ランチオンセミナー

## ～梅雨編～



じめじめとした梅雨の季節は、なんとなく身体が重だるくなったり、食欲がなくなったりしがちではありませんか？東洋医学では、季節と体の不調を結びつけて考えます。ちょっとした養生のポイントを知って、ゆううつな季節を乗り切りましょう。

不調を吹き飛ばす、旬の食材を使った滋養たっぷりの重ね煮ランチを食べながら、楽しく美味しく学べるセミナーです。

### \*\*メニュー\*\*

～椎茸、ひじき、トウモロコシ、たまねぎの重ね煮を使って～

- ◇ イワシのハーブパン粉焼き
- ◇ ビーンズサラダ（豆乳と梅酢のドレッシング和え）

～デザート～

- ◇ グリーンピースのお汁粉



ランチオンセミナーでのランチの一例です



お話

右) 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  
内科・漢方内科医

左) 佐々木史歩  
すみれが丘ひだまりクリニック薬剤師

日時 : 2018年 5月17日 (木) 12:00～13:00

2018年 6月14日 (木) 12:00～13:00

※どちらの回も同じ内容です

※締め切りは、各回開催週の月曜日です

定員 : 6名

参加費 : 3,500 円 (ランチ代込) 代金は当日お支払いください

ところ : CAFE RUNWAY (すみれが丘ひだまりクリニック同建物内)

☆セミナーに参加してスタンプを集めると、リフレ・ホットストーン・漢方入浴剤などの特典が受けられます

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)