



～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

～秋編～



最近、秋になっても残暑が厳しいことが多く、夏の疲れを引きずってしまいがちです。また、秋は空気が乾燥し、呼吸器や肌に症状が出やすい季節です。東洋医学では、秋の季節の過ごし方をどのように考えているのでしょうか。秋の季節の特徴と、日常生活に役立つ養生のポイントをお伝えします。

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

エリンギ、かぶ、人参、れんこんの重ね煮を使って

- ◇ 豚肉と小松菜の炒めもの
- ◇ くるみのサラダ（キャロットドレッシング和え）

デザート

- ◇ 梨のコンポート（9月）
- ◇ 柿のしょうがコンポート（10月）



ランチイメージ



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 9月 6日 (木) 12:00～13:00
2018年10月11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)