

登録名 (ふりがな)	漢方養生 むつみ (かんぽうようじょう むつみ)
ジャンル	くらし
ジャンルの詳細	身体や季節に合わせた漢方養生
活動の種類	講演
活動内容	身体や季節に合わせた漢方養生をお伝えします。 楽しみながら薬膳茶や入浴剤など作りましょう。
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	漢方養生指導士、漢方茶ブレンダー
活動の対象	一般・シニア
活動可能日	相談可

具体的なプログラムの一例

【タイトル】

和漢素材を使った入浴剤作り

【内容】

チェックシートを使って、ご自身の冷えのタイプと原因を知り、それぞれの養生方法をお伝えします。その後、和漢素材を選んでいただき、オリジナルの入浴剤を作っていただきます。

【定員】

10名

【所要時間】

1時間半

【教材費】

800円位

【その他】



街のアドバイザーから

漢方や薬膳と聞くと、漢方薬や生薬を使った料理をイメージしがちですが、スーパーで手に入る食材で作る料理も立派な薬膳です。いつもの生活に取り入れやすい漢方養生をお伝えします。