

生き生き元気塾の
ココロとカラダにいいこと☆

美味しい薬膳料理教室& 血流改善ストレッチ

日程：平成23年11月20日（日）

10:00~12:30

場所：総合区民センター（都営新宿線西大島駅上）下記地図参考

東京都江東区大島4-5-1 TEL03-3637-2261

7F 調理室

定員：30名

持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、ふきん2枚、筆記用具

会費：3000円

内容：お目覚め生き生きストレッチ♪
薬膳レクチャー 〈薬膳の魅力〉
薬膳餃子他1品 〈楽しく創造〉
みんなでお食事♪ 〈心豊かに〉

締め切り：11月13日（日）

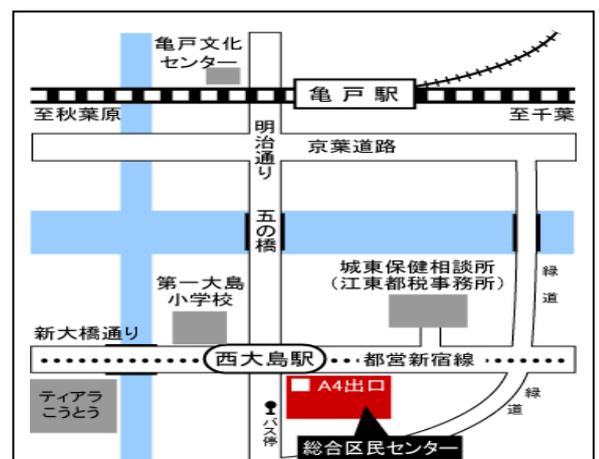
主催：NPO法人生き生き元気塾

講師：中村麗美

中医国際薬膳師として毎日の食生活の改善で健康に生きるためのアドバイスを行っている。大手広告代理店での上海勤務時に体のバランスを崩し、食の在り方に目覚め、薬膳の世界に入門。2009年に中医国際薬膳師を取得し、現在ヨガや西洋医学の先生の方々と未病を防ぐため、東京をはじめ、全国各地で体のバランスのととり方について全体的なプロデュースを行っている。

■ お申し込み・お問い合わせ

住所・氏名・電話番号・性別・年齢



NPO法人生き生き元気塾 事務局

東京都江東区森下2-14-5

TEL&FAX:03-3631-2912 携帯 090-4612-0697

E-mail:info@ikiikigenki.com

URL:<http://www.ikiikigenki.com>