

初心者さんも大歓迎!

薬膳フードデザイナーから学ぶ

カラダの中からきれいになる! 薬膳講座 in 長崎 II

身近な食材を使い、毎日の生活スタイルにちょっとした工夫をするだけでカラダとココロを整え、元気になれる〈薬膳〉の楽しさを、長崎の皆さまにご紹介いたします。

8/27・28

[日] [月]

開催

日程・内容・受講料 ※各コース定員25名

Aコース 8/27(日) 10,000円(税込)

「薬膳料理教室・はじめの一步～長崎スペシャル～」

10:30～12:30 講師:林 眞実

〈夏の疲れの薬膳〉・冷やし担々麺 ・茄子の浅漬け
・山芋の炒めもの ・mami'sデザート

「薬膳講座・五行から考える体質に合わせた薬膳茶」

13:00～15:00 講師:北山彩子

※My薬膳茶作りと薬膳グラノーラのお土産付き

Bコース 8/28(月) 10,000円(税込)

「薬膳料理教室・はじめの一步～長崎スペシャル～」

10:30～12:30 講師:林 眞実

※Aコースと内容は同じです。

「薬膳講座・薬膳から考える子宮について」

13:00～15:00 講師:北山彩子

※薬膳粥の試食と薬膳グラノーラのお土産付き
※この講座は女性限定とさせていただきます。

〈持参品〉エプロン、タオル、スリッパ、筆記用具

*講座に関するお問い合わせは、こちらのアドレスにどうぞ
doublehappiness @sf6.so-net.ne.jp 林まで



北山彩子(きたやまさいこ)

東京・自由が丘 薬膳料理教室
「FOOD and LIFE」代表
薬膳フードデザイナー
国際中医師、国際中医薬膳師。身近な食材で作る簡単薬膳料理を広めたいと、雑誌やテレビ、料理教室で活躍中。親しみやすい人柄とわかりやすいお話で人気。
〈実績〉ベターホーム協会家庭薬膳コース講師/たかの友梨美容専門学校外部講師/薬日本堂ワンデーセミナー薬膳講師など
〈メディア実績〉TV「ハビふる!」「あさいち」/web「4yuuu」「オールアウト」/雑誌「美STORY」「天然生活」「リンネル」など



林 眞実(はやしまみ)

「FOOD and LIFE」認定講師
中医診断薬膳師薬膳アドバイザー
薬膳フードデザイナー
九州で活躍中の華僑二世。身近な食材で作る、毎日の薬膳を提案。薬膳料理教室、薬膳のプロを目指す資格取得コースを開講している。
〈実績〉mami's 請喝茶/mami's 薬膳日常茶飯/ケン/ラクマヨガイイベントなど
〈メディア実績〉TV「NCCスーパー」チャンネル/web「4yuuu」/新聞「長崎新聞」

開催場所



kuriya本店
(チョープロ本社内)
長与町高田郷62-1

※駐車台数には限りがあります。当日は混雑が考えられますので、公共交通機関並びに最寄りの駐車場をご利用頂けますようご協力お願いします。

申し込み方法

7/27(木) 10時30分より、メールのみの受付とさせていただきます。(kuriya本店店頭受付も可、電話での受付不可)
希望のコース名を選び、氏名、日中連絡がとれる電話番号を明記のうえ、kuriya@chopro.co.jpまでお申し込みください。

7/27(木) 10時30分以前に到着のメールは無効となります。ご注意ください。
お申込後に「受付の結果について」のメールを返信いたします。2日経ってもメールが届かない場合は、お手数ですが095-856-8101までお問い合わせください。

※申し込みはご本人さまに限りです。 ※教室の広さや設備の関係上、お子さま連れでのご参加はご遠慮いただいております。
※材料の都合など、内容が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※受講料のお支払いは、当日に現金でお願い致します。

〈キャンセルポリシーについて〉10日前までにご連絡頂けますようお願いいたします。9日前を過ぎましたら、キャンセル料全額が発生します。なお、ICレコーダーでの録音、配布資料の無断複写、複製、転載、配布はご遠慮下さい。宗教、販売等の勧誘もお断りします。皆様が気持ちよくご参加できますように、ご協力をお願いします。