



～漢方内科医と薬剤師と話そう～

不調対策！ランチオンセミナー

～肩こり編～



肩が石のように張っている、目を酷使すると肩が凝る・・・そのような経験はありませんか？肩こりがひどくなると、頭痛や吐き気などに繋がることもあります。重ね煮を食べながら、東洋医学的な肩こりの考え方や対策、重ね煮に使用している食材について学ぶランチオンセミナーです。自分の肩こりの原因を見極め、肩こり知らずの体を目指しませんか？直接、医師、薬剤師に質問もできます。ランチを食べながら、楽しく美味しく学びましょう。

重ね煮で作った
栄養満点のランチです



～メニュー～

- ★重ね煮のポカポカめぐり鍋
- ★にら&ねぎ&納豆のチヂミ
- ★プルーンとなすのムース
(ジンジャーシロップかけ)

*写真は、12月の風邪編（重ね煮のポカポカリゾット、野菜たっぷり棒棒鶏、身体に優しい白玉デザート）のランチです。

お話



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
富山医科薬科大学医学部医学科卒業
内科・漢方内科医



平 有香

すみれが丘ひだまりクリニック 薬剤師
漢方薬生薬認定薬剤師
AMPP 認定フィットセラピスト



佐々木 史歩

日時 2017年2月2日(木) 12:00～13:00
2017年2月7日(火) 12:00～13:00

*両日とも同じ内容になります。各定員6名です。(2/2は1/30締め切り、2/7は2/3締め切りになります)

内容 : 肩こりを軽減するランチ

(不調についての簡単な説明、メニューに使用している食材についての説明、質疑応答)

参加費 : 2,500円(ランチ代含)代金は当日お支払ください。

申込 : 下記までご予約ください。

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

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)