

講座番号

18

講座名

薬湯～薬草を使い足湯体験

日時

1/21(金) 13:00～14:30

定員

12名

講師名

森 文見

場所

中央公民館 実習室

回数

1回

数種類の薬草を使用しブレンドします。

養生の1つの方法、足湯を体験してみませんか？

足湯に関する楽しいミニ講座付

寒い季節、ゆったりとおしゃべりしながら体全体温まり

巡りを良くしてポカポカでお帰り頂けます。



※薬草は煎じて飲んでも問題ない良いものを使用します。

講師ブレンド薬膳茶もお飲み頂けます。

是非お友達とお誘い合わせの上ご参加お待ちしております。

プロフィール

国際中醫師・国際中医薬膳師・中医薬膳茶師
北京中医薬大学日本校卒(現日本中医学院)
薬膳食材・薬膳茶のチャージングショップ店長
イオンカルチャー講師等
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

700円

教材費

1,000円

持ち物

おけ(洗面器等、両足が入るもの)
タオル
筆記用具