

五季の新潟薬膳

# 女子力UP薬膳



2023年 長夏の薬膳



2022年 初夏の薬膳

## 5月11日(土)新シリーズスタート

毎回 10:30~14:00 定員:12人 受講料:各回6,050円(税込)

3月のみ6,600円(税込)

- 第1回 初夏: 5月11日(土): **ストレス対策**..... **終了しました**
- 第2回 長夏: 7月13日(土): **夏のたるさ対策**.....自分に合う夏の薬膳茶作り
- 第3回 秋: 9月14日(土): **美肌対策**.....薬膳コラーゲンスープ作り
- 第4回 冬: 12月7日(土): **血の巡り対策**.....いつもの食材で常備菜作り
- 第5回 春: 3月15日(土): **デトックス対策**.....最後は薬膳パーティー♡

7年目になる「五季の新潟薬膳」今年のテーマは「女子力UP」  
病気ではないけど何となく気になる症状を薬膳料理で改善しましょう。

主食+汁物+副菜2~3品+デザート+薬膳茶

※第2回は薬膳茶をブレンドしてお持ち帰りもあり  
※できるだけ、5回通しての申し込みをお願いします



講師 国際薬膳食育師  
高津 料理教室主宰  
もろみ先生

### お申し込み方法

- ・メールでのお申込み [culture@katayama-eight.com](mailto:culture@katayama-eight.com)
- ・HPからのお申込み <https://keight.jp/culture.html>



メールでの申し込み



HPからの申し込み

件名「女子力UP薬膳」

①氏名 ②住所(新潟市中央区など) ③日中連絡できる電話番号

LINE公式アカウントに登録して簡単に申し込めます!



QRコードで友達追加して申し込んでね!

LINEからの申し込み

申し込みメールには3日以内に返信いたします。

返信がない場合はお手数をおかけしますが、担当までご連絡ください

・問い合わせ先 ※電話での申し込みはできませんので、ご了承ください

070-3351-7393 (カルチャー担当) / 025-270-0088 (カタヤマエイト)



CULTURE STUDIO  
Nature KATAYAMA