

桐生純子プロデュース

# 凛とした 素敵な女性になる 輝きエッセンス

～第26回～

ティアラクラブは  
自分のからだと対話し  
自分のところを見つめ、  
成長するお手伝いをします。  
ティアラクラブで、  
からだ・こころ・知性を磨き  
もっと好きになれる  
自分になりましょう。



末代 千佳

薬剤師

中国政府認定  
国際中醫師

漢方専門病院、調剤薬局などで  
10年以上、指導・相談に携わる  
薬のエキスパート。  
医療用薬、市販薬、漢方薬、サプリメント  
にまたがる幅広い知識を持つ。  
プライベートでは小学生男児2人を  
相手に日々格闘中。

## 薬膳で秋に向かって潤い美人！

夏の疲れと季節の変化に負けない体を作る知恵

### 【お話の内容】

- ・薬膳的 レシピ作りの法則
- ・自分の体質を知ろう
- ・普段使いの材料で薬膳メニュー

秋はすべてに意欲的になる実りの季節！  
でも、暑い夏の疲れがたまっていませんか？  
秋はお肌の大敵・乾燥が始まる季節でもあります。  
キラキラ輝いて過ごす予定も、カサカサお肌＆お疲れモードでは台無しです。

大好評の薬膳講座第4回！ 気になるけど難しそうで敬遠していた薬膳を、  
漢方のプロフェッショナルが分かりやすく基本からお話しくださいます。  
プロと主婦の両側からの目線で組み立てられた、季節のプチ薬膳レシピは、  
スーパーで買える材料だから、今晚のメニューにも取り入れられます。  
自分でメニューを組むコツ、レシピの応用法も教えてくださいますので、  
バリエーションも自由自在です。  
中国4000年の歴史から生まれた食の知恵・薬膳を取り入れて、  
夏の疲れを吹き飛ばし、内側から潤う体を作りましょう。

日時：2011年9月15日(木) 9:30～11:30

会場：銀座 フィコセミナールーム

受講料：4,000円

お振込先：三菱東京UFJ銀行 銀座支店 普通預金 0117839 ティアラクラブ

企画・運営：(株)Feel Communication ☆ ティアラクラブ

[info@fcommu.net](mailto:info@fcommu.net) / 090-9839-9304 (マツダイ)

お申し込み FAX～ 以下をご記入の上 03-5537-5281 まで

HP～ <http://tiara.fcommu.net>

携帯サイト～ <http://fcommu.net/tiaramobile/> (QRコードが便利です↑)



Fax でのお申し込みはご記入の上 03-5537-5281 まで送信して下さい

お名前 \_\_\_\_\_

連絡先 (〒 \_\_\_\_\_)

TEL(日中連絡が取れるところ) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

ご質問など \_\_\_\_\_