

9月

薬膳スイーツ・ 未病解消セミナー

食べ過ぎ・便秘と肌の乾燥を対策する

薬膳スイーツ料理セミナー（材料費：500円）

9月20日（日） 13:00～15:00

「おからの4色パウンドケーキ」

ダークチョコチップ層、アールグレイオレンジピール層、クランベリー層、バナナ層の4層が重なり合う、おからベースのパウンドケーキを1人1台焼き上げます。



- おから・・・低カロリーで食物繊維が豊富。便秘を解消する
- オレンジ・・・肺を潤し、乾燥からくる皮膚の不調を予防する
- クランベリー・カカオ・・・ビタミンC・ポリフェノールが酸化を防ぐ
- バナナ・・・肺や腸を潤し、喉の不調や便秘を解消する

愛知県名古屋市東区上笠杉町1番地 ウィル愛知2Fキッチンスタジオ

未病解消セミナー（材料費：700円）

9月 6日（日） 15:00～17:00

9月23日（水） 14:00～16:00

「ホホバ&アロマ入りバスフィズ」

潤いを与えるホホバオイルとリラックスアロマの入った炭酸バスフィズを1人10個（10日分）作ります。



東洋美容鍼灸院 nourish 内

ご予約
お問い合わせ

東洋美容鍼灸院 nourish

TEL: 052-717-8279