



からだ、整える初夏の食養生 ～薬膳粥で”むくみ”とさようなら～



ワークショップのハイライト



梅雨の不調に、そっと寄り添う、体にやさしい《薬膳粥》を学びましょう



薬膳粥2種類作ります

毎日を健やかに整える「食べる処方箋」!? “自分だけの薬膳粥”づくり



簡単にサクッと作れる

忙しい朝でも続けられる、中医学に基づく“白粥の基本”



梅雨のむくみケア

からだと心に、ふわっと効いてくる梅雨ケア体験

■開催日：2025年6月22日（日） / 23（月）

①10：00～11：30 / ②13：30～15：00

■開催地：Travel Lab住所

姫路市西駅前町1-4 キュエル姫路2F

おひとり ¥4,500（税込）



お申込みはこちらから