

# 薬膳館だより

VOL139 2012.2.1



QRコードを読み取り、登録していただきますと、薬膳館の情報が携帯に配信されます。

発行 滋賀県大津市堂谷4-45  
TEL 077-537-2598  
FAX 077-533-5766  
http://www.yakuzenkan.com

※教室・イベント中に撮影した写真をおたより等に掲載させていただく場合があります。

※薬膳館ホームページにて、カラーで掲載中です。ぜひごらん下さい。

\*\*\*\*\*

## 暦のおはなし

二月四日は立春。立春とは春の始まり。冬至と春分の中間に当たり、昼夜の長短を基準に季節を区分する場合は、この日から立夏の前日までが春となります。九州などの温かい地方から、順に梅が開花してきます。



\*\*\*\*\*

## 春の入会キャンペーン & 無料体験会のご案内

4月1日から『春の入会キャンペーン』を開催します。この期間にご入会いただきますと、教室や喫茶去でお使いいただける**得**チケットを進呈します。ご家族、ご友人などで気功に興味がある方をぜひお誘い下さいませ。まずは期間内に行われる『無料体験会』で気功の良さを実感して下さい。詳細はご案内中です。

- ◎ 入会キャンペーン 4/1(日)～5/31(木)
- ◎ 無料体験会 4/14(土) 14時

\*\*\*\*\*

## 陽春気功会のご案内

爽やかな春の一日。恒例の陽春気功会を行います。今年は郊外へ出かけ、気持ちの良い気功を行う予定です。皆さまのご参加お待ちしております。詳細は決定次第、別紙にてご案内いたします。



- ◎ 陽春気功会 4/30(月・振替休日)

## 季節のツボ

風邪が流行るこの季節。熱がなくても鼻のつまりが気になる方も多いでしょう。今月のツボは「迎香」を紹介します。

迎香は、鼻のすぐわきにあるツボです。

鼻翼のわき、少しへこんだところが、迎香のツボです。

このツボに指先を押し付け、回転するようにマッサージしてください。

しばらく続けると、鼻の通りがよくなっていくでしょう。花粉症の時期にも効果があると言われています。

《一口メモ》

- ・凹んだ所、押すと他よりも痛い所、押すと違う感覚がする所の多くは『ツボ』です。
- ・風邪の初期の鼻づまりは、熱いお湯をゆっくり飲むと改善する場合があります。



## 2月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 本・気 10:00	2	3 本・気 10:00 皇・気 14:00	4 本・太 9:00 本・気 11:00
5 本・気 10:00	6	7 本・気 10:00 本・気 14:00	8 本・気 10:00	9	10 本・気 10:00 皇・気 14:00	11 本・太 9:00 本・気 11:00
12 本・気 10:00	13	14 本・気 10:00 本・気 14:00	15 本・気 10:00	16	17 本・気 10:00 皇・気 14:00	18 本・太 9:00 本・気 11:00 進修 勉強会 八段錦 14時 双龍吊尾 15時半
19 本・気 10:00	20	21 本・気 10:00 本・気 14:00	22 本・気 10:00	23	24 本・気 10:00 皇・気 14:00	25 本・太 9:00 本・気 11:00 進修 勉強会 吐納法 14時 摩腰・過力 15時半
26 本・気 10:00	27	28 本・気 10:00 本・気 14:00	29 本・気 10:00			

## 3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 本・気 10:00 皇・気 14:00	3 本・太 9:00 本・気 11:00 進修 勉強会 穿掌 14時
4 本・気 10:00	5	6 本・気 10:00 本・気 14:00	7 本・気 10:00	8	9 本・気 10:00 皇・気 14:00	10 本・太 9:00 本・気 11:00
11 本・気 10:00	12	13 本・気 10:00 本・気 14:00	14 本・気 10:00	15	16 本・気 10:00 皇・気 14:00	17 本・太 9:00 本・気 11:00 進修審査会 14時
18 本・気 10:00	19	20 年間スケジュールにより教室はお休みします	21 本・気 10:00	22	23 本・気 10:00 皇・気 14:00	24 本・太 9:00 本・気 11:00
25 本・気 10:00	26	27 本・気 10:00 本・気 14:00	28 本・気 10:00	29	30 本・気 10:00 皇・気 14:00	31 本・太 9:00 本・気 11:00

# 薬膳館だより

VOL139 2012.2.1



QRコードを読み取り、登録していただきますと、薬膳館の情報が携帯に配信されます。

発行 滋賀県大津市堂谷4-45  
TEL 077-537-2598  
FAX 077-533-5766  
http://www.yakuzenkan.com

※教室・イベント中に撮影した写真をおたより等に掲載させていただく場合があります。

※薬膳館ホームページにて、カラーで掲載中です。ぜひごらん下さい。

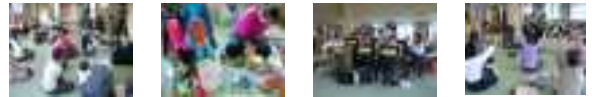
\*\*\*\*\*

“ 鬼はそと 福はうち ” 日々の 邪気払いは  
深呼吸で気持ちの入れかえを！



## 『 元気ときれいのバザール 春のおまつり 』

4月29日(日) 11時



元気で楽しい企画盛りだくさんのおまつり!!! みんなで楽しく盛り上がりましょ〜!!!お楽しみに〜♪

## 『 大阿闍梨 酒井雄哉さん おはなし会 第7話 』

5月30日(水) 11時



千日回峰を二度満行された酒井さんの心に響くお言葉に耳を傾けてみませんか? 7回目のおはなし会。毎年楽しみにされている方が多い人気の会です。 詳細は別紙にてお知らせします。お楽しみに!!

## 『 薬膳料理教室 家族に安心と安全を 』

2月9日(木) 手づくり味噌作り

近江のこだわり食材を使って作る、味噌作りにチャレンジ! 自分で漬けた味噌の美味しさは格別です。10月の出来上がりが楽しみ 大人気の講座です。お早めにお申し込み下さい♪



## 『 中国茶ほっこりサロン 毎月第4土曜日 』

2月25日(土) 香り佳い中国茶で“ゆったり ほっこり” 気軽にご参加いただけます。

ご家族やご友人と1回限りの参加もOKです。日程やご予算などはお問い合わせ下さい。



## 『 喫茶去 美和俱の日 きさこ びわく 』

11:00~16:00

第3水曜日 喫茶去は 心と体の元気ときれいの日に!!

和みの採りたて野菜ランチと美のコラボレーションをお届けします♪

◎2月15日(水) オーラソーマ (カラーセラピー) あなたの色は? オーラソーマ イメージ



## 『 中国茶房 喫茶去 』

### ・ おすすめのお膳

- \* 野菜たっぷり せいろ蒸し
- \* 雑穀おにぎり
- \* 薬膳小鉢
- \* 季節のスープ
- \* 季節のデザート
- \* 紫芋のお酢



薬膳暖糕膳 1,500円

### ・ 中国茶のセットメニュー 人気です!

薬膳料理のお膳との限定

ほっこりセット 500円

\*\*\*\*\*

ティータイムにおすすめ

ゆったりセット 1000円

気軽に注文できると大好評のセットです。ぜひ!



## 喫茶去ギャラリー

「大津絵展」 2月1日(水)~14日(火) 2日と9日は定休日

佐藤実真さんの大津絵作品展。大津絵は江戸初期より名も知らぬ画工たちにより描き続けられた日本を代表する民画です。

現在「松楓会」会員。佐藤さんが描く、人や動物の表情に触れてみてください。



## 2月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 喫茶去 定休日	3	4
5	6 ベビー& ママヨガ 11:00 マタニティヨガ 12:15	7	8	9 薬膳料理教室 10:00 喫茶去 定休日	10	11
12	13	14	15 きもの講座と中国 茶の会 13:00 喫茶去 美和俱 きっさこ びわく 11時～16時	16 喫茶去 定休日	17	18 アートクレイシル バー講座と中国 茶の会 13:30
19	20	21 絵ことば講座と 中国茶の会 13:00	22	23 喫茶去 定休日	24	25 中国茶ほっこり サロン 10:00
26	27	28	29 体の歪み・ 足もみ講座 13:30			

## 3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 喫茶去 定休日	2	3
4	5 ベビー& ママヨガ 11:00 マタニティヨガ 12:15	6	7	8 薬膳料理教室 10:00 喫茶去 定休日	9	10
11	12	13	14 きもの講座と中国 茶の会 13:00 喫茶去 美和俱 きっさこ びわく 11時～16時	15 喫茶去 定休日	16	17
18	19	20	21	22 喫茶去 定休日	23	24 中国茶ほっこり サロン 10:00 アートクレイシル バー講座と中国 茶の会 13:30
25	26	27	28	29 喫茶去 定休日	30	31



中国茶房 **喫茶去**

営業時間 11時～18時(ラストオーダー17時) 定休日 毎週木曜日 (祝日は営業)