

2024  
07/6

2025  
01/20

11:30-15:00

オプション-16:30



創癒庵

SOYUAN

# 二十四節気の 薬膳ランチ会

自然の中で心と体をリフレッシュ

四季をそれぞれ6つの節気に分けた、二十四節気に寄り添い、旬のお野菜を使った薬膳を、築156年の古民家でお楽しみください。

食後には古民家でゆったり過ごすもよし。

作業療法士による簡単な里山ウォーキングにもご参加いただけます。

健康に歳を重ねるための「食」と「運動」、そして「繋がり」健康増進にぜひお役立てください。



創癒庵 庵主 / 原田芙美 FUMI HARADA

(作業療法士・京都府医薬品登録販売者協会認定薬膳指導者・日本ヘルスツーリズム振興機構公式アテンダント・コーディネーター)



古民家で

ゆったり。



囲炉裏を囲んで

ランチ。



里山ウォーキングで

健康に。

## 参加費(完全予約制)

お一人様 3,300円(税込)

※薬膳講座(オプション) 3,300円(税込)



薬膳ランチ会3回参加で1,000円の割引になります。  
健康貯筋していきましょう♪

施設紹介を  
WEBでご覧ください! ▶▶▶



## 開催日

7/6(土) 小暑・7/22(月) 大暑  
8/7(水) 立秋・8/22(木) 処暑  
9/7(土) 白露・9/22(日) 秋分  
10/8(火) 寒露・10/23(水) 霜降  
11/7(木) 立冬・11/22(金) 小雪  
12/7(土) 大雪・12/21(土) 冬至  
1/7(土) 人日の節句・1/20(月) 大寒

※1/5の小寒は人日の節句に振替

※開催の様子はInstagramで配信しております。  
ぜひフォローお願いします!

## 場所

京都府綾部市上延町菅56  
JR綾部駅から車で約10分  
※詳しい場所はお申込み時にご案内いたします。

## 服装

簡単な運動を予定しております。  
参加される方は動きやすい服装と歩きやすい靴でお越しください。

## タイムスケジュール

11:30 集合・健康チェック  
12:00~13:00 二十四節気の薬膳ランチ  
13:00~13:30 休憩  
13:30~14:30 里山ウォーキング(自由参加)  
※天候によっては室内プログラムに変更することがあります  
14:30~15:00 振り返り・健康チェック  
15:30~16:30 薬膳講座(オプション)参加の方



お問合せ  
ご予約は  
こちらへ

080-5323-2030 soyuan2023@gmail.com  
https://www.soyuan.jp

当プランは、2023年度森の京都DMO「事業者提案型持続可能な地域づくり事業」の補助金を活用しています。



LINE



SOYUAN\_AYABE

こちらからも申込み可能