

# 薬膳粥を楽しむ会～マインドフルネス実践セミナー～

平成27年3月8日 くれは山荘保養館にて



お世話してくれた皆様です。

## ～鏡森先生の薬膳セミナー～



くれは山荘保養館「薬膳粥コースおしながき」  
トチの花蜜ハブ茶  
薬膳粥米、昆布だし、乾燥ホタテの貝柱えび、蓮の実、胡葱  
汁物八仙果、金針菜、カシラの花、五箇山豆腐、平家揚げ  
番の物、ヤーミの酢漬け、蓮の芽酢漬け  
薬膳デザート（白きくらげ、幸水梨、ペスト乾燥フルーツ）  
ウーロ茶  
平成二十七年三月八日

# マインドフルネス実践セミナーが無事終了しました。



○富山市角川介護予防センター

平成26年8月6日～9月26日 計11回

○高岡総合健診センター

平成26年10月8日～平成27年2月27日 計17回



アロマセラピー担当  
伊藤先生



オステオパシー担当  
生越先生



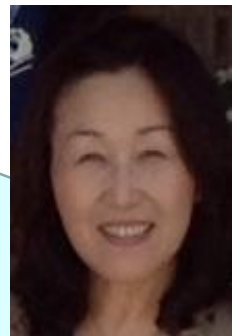
リンパセラピー担当  
土肥先生



こころ担当  
メンタルサポート課  
久保

## ～参加者の声～

- ・また次年度やってくれますか？
- ・男性も参加できるようにしてほしい。
- ・オステオパシーをもっと勉強したい！



瞑想担当  
メンタルサポート課  
小松

ご協力頂いた方々、ご参加頂いた方々、  
本当にありがとうございました。