

2024
02/4

06/21

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)

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)

チラシご持参の方に初回500円割引
有効期限: 2024.4月末

ランチ会の様子や施設紹介を
WEBでご覧ください! ▶▶▶



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

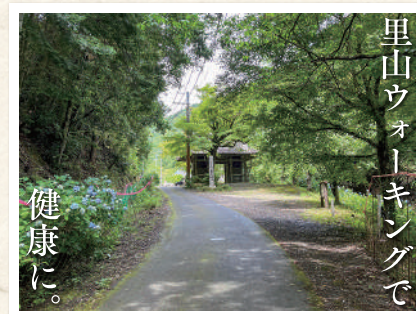
薬膳講座(オプション)参加の方



古民家で



囲炉裏を囲んで



里山ウォーキングで

健康に。

開催日

2/4(日) 立春・2/19(月) 雨水

3/5(火) 啓蟄・3/20(水・祝) 春分

4/4(木) 清明・4/19(金) 穀雨

5/5(日) 立夏・5/20(月) 小満

6/5(水) 芒種・6/21(金) 夏至

※以降の開催についてはInstagramで
ご案内。ぜひフォローお願いします!



お問合せ
ご予約は
コチラへ



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

— 受け継がれてきたものを、
地域にとって長く愛される場所へ —



創癒庵

SOYUAN

京都の文化が色濃く残る北部の街「綾部」。

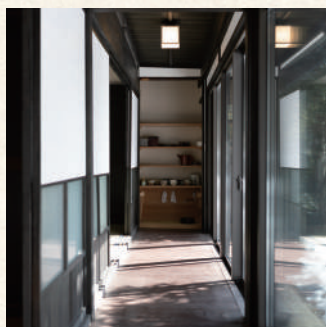
周囲を森に囲まれた小高い丘にひっそりと佇む築156年の古民家「創癒庵」。

街の喧騒から離れ「日常に癒しを創る」をコンセプトに、

日本の四季折々の伝統の食事や茶道・里山散策などの体験を創り出しています。

訪れる人たちが日本の風情と伝統に触れながら、

心からリラックスできる空間をお楽しみください。



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