

気になる症状に合わせて  
薬膳料理

# 薬膳Lunch Vol.11



今回は、気になる  
コロナ疲れについて



※写真はイメージです

## ＜メンタルケアと薬膳＞

コロナ禍で精神的なダメージを受けている方も多いのではないのでしょうか？  
アロマやツボなどもちょこっと取り入れて全体的なケアをご紹介します。

ツボでセルフケア



アロマでリラックス



2020年11月27日(金)

menu

- ◆時 間／10:30～13:30(受付は10:20～)
  - 講話 10:30～11:30
  - 調理実習 11:30～13:30

◆参加費／2,000円

◆定 員／12名さま

◆会 場／沖縄ガスショールーム ゆ～くる  
2F キッキングスタジオ

◆講 師／高吉 ルミ子 氏  
(薬膳料理講師・中医アロマセラピスト)

- イライラを鎮めて消化力アップ  
ジャスミン粥+茶塩
- 心を穏やかにして眠りを誘う  
蓮の実と棗のスープ
- 深呼吸を助ける  
山芋のハーブ焼き
- 精神安定をはかる  
簡単ハーブクッキー
- ストレスを軽減してリラックス  
オレンジジャスミンティー

持ち物／筆記用具・エプロン・お手ふきタオル  
三角巾・参加券

＜キャンセルおよびキャンセル料について＞ ※裏面も必ずご確認ください。

※キャンセルは開催日を含む8日前【11/20(金)】までに下記の番号までご連絡をお願い致します。

材料発注の都合及びキャンセル待ちのお客さまへお譲りする為、ご協力下さいませようお願い申し上げます。

開催日を含む7日前【11/21(土)】～当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料といたしまして参加費2,000円をご負担いただくことになります。  
なお、キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。予めご了承ください。



沖縄ガスショールーム

ゆ～くる

【営業時間／10:00～17:00】

お問合せは  
☎(098) 863-7750  
〒900-8605 沖縄県那覇市西町3丁目13-2

でんきの相談または検針票を  
ご提示&シミュレーションで  
ハズレなし! ガラポン抽選会!!

でんきも  
ガスも!

ゆ～くる ガスのある暮らしフェア  
【期間：10/1～11/30まで】  
「沖縄ガスのでんき」を当日ご契約された方に、  
料理教室・セミナー無料招待券プレゼント!  
※必ず電気検針票をご持参ください

# お申し込みをされるお客さまへ【お願い】

下記の内容を必ずご確認の上、お申し込み下さい。

## <新型コロナウイルス感染拡大防止対策として>

弊社では衛生強化に努めるとともに手洗い消毒・マスク着用を励行しております。  
受講時は可能な限りマスク着用のご協力、37.5℃以上の発熱や咳等がある場合はご参加をお控えくださいますようお願い申し上げます。  
お客さまならびに従業員の健康と安全確保にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### ●受講お申し込み方法について

- ・原則、ホームページ又は電話での受付となります。
- ・ホームページよりお申し込みいただいた場合、すでに満席でキャンセル待ちとなる事がありますので、その際は、こちらからお電話にてご連絡致します。
- ・ゆ〜くる窓口でお申し込み（予約）の場合は、2教室までとさせていただきます。

### ●新規のお客さま優先枠について

- ・初めてご参加されるお客さまを優先とさせていただきます。
- ・2回目以降のご参加のお客さまは「キャンセル待ち」になる場合がございます。

### ●受講対象について

- ・一般向けの教室は、高校生以上からご参加いただけます。
- ・親子料理教室は、小学1年生以上、親子2名1組でご参加いただけます。（一部例外あり）  
お申し込みいただいたお子さま以外の入室は、安全面を考慮してご遠慮いただいております。  
（抱っこひも、ベビーカーでの入室も不可）
- ・親子教室など、お子様のご参加をお申し込みの場合は、備考欄にお子様のお名前、ふりがな、学年を入力してください。

### ●参加券の郵送について

- ・開催日2週間前頃に当日のご案内を兼ねた参加券を送付いたします。  
参加券は内容をご確認の上、当日ご持参下さい。
- ・開催日の10日前をすぎても届かない場合は、お手数ですがショールームまでご連絡をお願い致します。  
(ショールーム ゆ〜くる TEL: 098-863-7750)

### ●受講料（参加料）のお支払いについて

- ・原則、開催当日に受付にて前払いでお支払いいただきます。
- ・ゆ〜くる窓口でお申し込み（予約）をいただく場合は、一括前納でのお支払いとなります。

### ●イベント（料理教室、セミナー、体験プログラム）のキャンセル及びキャンセル料について

- ・キャンセルの多いお客さまは、お申し込みを制限させていただく場合がございます。
- ・イベント開催日を含む8日前（開催日前週の開催日と同じ曜日）までにお知らせ下さい。材料発注の都合及びキャンセル待ちのお客さまへお譲りする為、ご協力下さいますようお願い申し上げます。
- ・開催日を含む7日前から当日まではキャンセル料として参加費全額をご負担いただくこととなります。尚、キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。
- ・（ゆ〜くる窓口でお申し込みのお客さまのみ）お申し込みの日以前納いただきました受講料（参加料）については、開催日を含む8日前（開催日前週の開催日と同じ曜日）までは、払い戻し（返金）又は振替受付ができます。払い戻しの場所は、ゆ〜くる窓口のみとなり、お客さまへ発行した領収証と引換となります。
- ・開催日を含む7日前から当日までは、キャンセル料とし払い戻しも振替受付も不可となります。予めご了承下さい。  
※キャンセル例：開催日が平成30年1月8日（月）の場合→1月1日（月）まではキャンセル料は発生しません。（お申し込み日から開催日前週の開催日と同じ曜日まで）1月2日（火）以降より、キャンセル料をご負担していただく事となります。

### ●イベント（料理教室、セミナー、体験プログラム）の開催中止について

- ・台風時又は定員が半数に満たない場合は、開催を中止する場合がございます。予めご了承下さい。  
尚、開催の中止については、定員が半数に満たない場合は開催日を含む8日前、台風時の場合は進路予想を基に3日前を目安にお電話等でご連絡致します。

### ●その他

- ・イベントで調理した料理はお持ち帰りできません。その場でご試食下さい。（パンと焼き菓子を除く）
- ・メニュー、材料は調達の都合により変更になる場合がございます。（お料理教室のみ）

### ●個人情報の取り扱い

- ・イベントにお申し込みいただいたお客さまの個人情報は、会員管理、お客さまへのご連絡、教材の発送、アンケートの依頼、当社イベント及びサービスに関するご案内に利用させていただきます。