



Xigua Base 【シーグァ ベース】 イベント紹介



開催場所 渋谷区恵比寿

ご参加希望の方はこちらから



<https://fb.me/e/4R20Bx4Jf>

申し込み締め切り 7月24日（月）

第2弾！

7月27日（水）

11:00～13:00

先着6名 参加費5,000円

（オープニングセレモニー参加者またはその紹介者は4,000円）

食べて学べる薬膳ミニ講座

タイムスケジュール

テーマ：【簡単薬膳で夏バテ知らずの身体作り】

11:00～12:00（講師からのお話）

12:00～13:00

実食：簡単薬膳スープと稲荷寿司



講師 Rumah Ayu（ルマ・アユ）西 友佳子

薬膳料理研究家。東洋美食薬膳協会講師。豆腐マイスター。都内2店舗飲食店経営。

自身の不調をきっかけに薬膳への興味を持ち始め、東洋美食薬膳協会代表谷口もも氏の下で薬膳を学び始め

食材の効能に興味を持つ。2021年5月～2022年6月まで練馬区のシェアキッチン R-space にて

薬膳スープと身体に優しいお弁当のお店（Rumah Ayu）出店。

練馬区の美味しい野菜を使い薬膳を発信中。二児の母。現在新拠点準備中。

例年がない酷暑の東京。

日々の食生活に、少し薬膳のエッセンスを取り入れて
夏バテ知らずの身体を整えて行きましょう！



Rumah Ayu
インスタグラム