

平成28年度

薬膳セミナー開催

講師：

国際中医師・国際中医薬膳管理師



黒川 真妃子 先生

食の資格

調理師・国際薬膳調理師・中医薬膳指導士
食育インストラクターSecond Grade

定員：10名～15名 (先着順で集まり次第募集終了)

場所：みらい鍼灸整骨院 (調理実習は吹六公民館で行います)

時間：13:00～14:30 (調理実習は11:00～14:30)

参加費：¥2,300 (調理実習回 ¥3,000)

年間申込み ¥24,000

テキスト代 ¥1,404(税込)



※テキスト「まいにち、養生ごはん 旬の素材で、毎日つくれる薬膳レシピ！」

和田 暁 監修 生活クラブ薬膳の会 著 学陽書房

●年間スケジュール

日程	題目
4/27(水)	薬膳の基本 ～食材と性質の使い分け～
5/25(水)	体質別、薬膳の使い分け
6/22(水)	梅雨時の薬膳 【調理実習】
7/27(水)	耳の健康のための薬膳
8/24(水)	目の健康のための薬膳
9/21(水)	秋の薬膳 【調理実習】
10/26(水)	呼吸器のための薬膳
11/16(水)	冬の薬膳 【調理実習】
12/21(水)	冷え性のための薬膳
1/25(水)	脳の活性化のための薬膳
2/22(水)	ストレスに強くなるための薬膳
3/22(水)	春の薬膳 【調理実習】

テキストを用いて薬膳を取り入れた養生ごはんの勉強や、舌や脈などの診方をもう一度確認し、楽しく健康への予防意識を共に高めていきませんか？