

福島＊やまと薬膳集中講座 in 奈良 4泊5日 概要

日程	内容
8月20日(土)	13:30頃 現地集合 ※近鉄大阪線・榛原駅へ迎えあり 昼食後、足浴など体のケア、入浴をして疲れをとります オリエンテーション 講座①日常食の見直し
8月21日(日)	講座②何を食えば良いのか／講座③食の陰陽について 講座④食の方程式Ⅰ／講座⑤食の方程式Ⅱ (お手当)足湯、生姜湿布
8月22日(月)	講座⑥食の方程式Ⅲ／講座⑦家族の食事(妊婦、幼児、学童、老年の食) 講座⑧メニュープランニング (お手当)足湯、生姜湿布
8月23日(火)	講座⑨お手当法 講座⑩緊急時のサバイバル食
8月24日(水)	12:00頃 現地解散 ※近鉄大阪線・榛原駅まで送りあり

※上記は予定です、一部変更になる場合もございます。

福島＊やまと薬膳集中講座 in 奈良

メデイスナルクッキングで元気に！！

ご支援のお願い

摂ることで、本来の免疫力や自浄作用が活発になり、身を守る力が発揮されます。その基本的なことを福島のお母さん達に学んでもらい、子供、家族を守ってほしいと、この度、奈良県宇田市松井の方々のご協力を得て、松井の自治会館で福島のお母さんを対象に『やまと薬膳集中講座』を実施することにいたしました。

参加者には現地までの交通費は負担してもらいますが、期間中の宿泊、食事、入浴、講習の費用は全てこちらで負担いたします。皆様のご支援をお願いする次第です。 才オニシ恭子

◎ご支援いただきたいこと

【募金】本講座は皆さまの募金で運営されます。ぜひご協力をお願いいたします。

振込先 ゆうちょ銀行 記号14540 番号1270341 口座名義 才オニシキヨウコ

<他機関からお振込みの場合> 店名(店番)四五八店(458) (預金種目)普通 (口座番号)0127034(口座名義)才オニシキヨウコ

【ボランティア】講座期間中のキッチン、お子様のお世話、準備・片付けなどのボランティア。できる範囲でお手伝いをお願いいたします。

【食材】期間中の参加者の方へのお食事に使う食材(野菜、お米、豆、乾物、調味料など)を寄付いただけますか。奈良やその近隣で育ったもので、無農薬のものですとなお、ありがたいです。

お申込み、お問合せ

やまと薬膳 info@yamatoyakuzen.com へお願いいたします。