

受講生募集中！ 体験受講も歓迎します★

2019年2月開講

やまと薬膳 メディスナルクッキング 一汁二菜コース 大淀教室

日時 2019年2月～2019年12月 毎月、基本第4水曜日 18:30～
※詳しくは下記日程ご参照ください

会場 延明寺 奈良県吉野郡大淀町桜垣本 1833-1

受講費 各回 4,000円/回

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用容器

やまと薬膳メディスナルクッキングとは…

- ・30年超に渡りベルギー、フランス、オランダをはじめとする欧州各地で食の指導を行ってきた薬膳料理研究家のオオニシ恭子が主宰する薬膳料理教室です。
長年の食事指導経験を元に薬膳を通じて体を芯からケアする方法をお伝えいたします。
- ・一汁二菜コースでは、安心・安全に作られた穀物や野菜を使い、日々の体をととのえるお料理を実習を通して実践的に学べます。

講師：中ノ瀬友禰 なかのせともこ



2014年よりやまと薬膳メディスナルクッキングを学び、上級コースおよび指導者コース修了。
若い頃より疲れやすい体であったが、2005年にむつづ整体に出会ったことで生活が一変する。
食生活の見直しで体が変わることを実感。幼児と関わる仕事の中で食の重要性を実感している頃、
オオニシ恭子先生との出会いでさらに食養について深く学ぶ機会を得る。
自分の手のひらを使ってする作業が好きで、保存食、こんにゃく作りに始まり、8年前より醤油作り
も行っている。

◆毎月基本第4水曜日開催 18:30～

※5月は第5水曜、8月はお休み、12月は第3水曜

① 2/27(水)	② 3/27(水)	③ 4/24(水)	④ 5/29(水)
⑤ 6/26(水)	⑥ 7/24(水)	⑦ 9/25(水)	⑧ 10/23(水)
⑨ 11/27(水)	⑩ 12/18(水)		

お問合せ・お申込み先：

中ノ瀬友禰 TEL 090-5651-3832 メール tomoko--n..@docomo.ne.jp

やまと薬膳 mail info@yamatoyakuzen.com TEL&FAX 0744-57-9038

主催：延明保育園/やまと薬膳

