

2019年3月開講

# やまと薬膳

## メディスナルクッキング

### 中級コース in 檀原教室

- 日時** 毎月基本第4土曜日 10:00～14:00 ※詳しい日程は下記ご参照ください
- 場所** 奈良県檀原市久米町 ※近鉄檀原線「檀原神宮前駅」から徒歩8分  
TEL 090-5651-3832
- 受講費** 一括払い48,000円(全8回) 各回払い7,000円/回  
※初回にお支払い下さい
- 持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- 講師** 中ノ瀬友禰(なかのせともこ)

#### ◆やまと薬膳メディスナルクッキングとは

- ・自分の体に起きる様々のメッセージを理解し、自分を取り戻していく方法を学びます
- ・中級コースでは年代や性別の違いによる食事(家族食)のあり方について学びます
- ・氾濫する食情報に惑わされることのないよう食材の選び方や調理方法、体質・体調の関係を学びます
- ・コース修了時、修了課題を提出された方に修了証を発行いたします
- ・初級からはじまり、応用編の中級、そしてより専門的な体のケアを追究する上級へと学びを深められます。



#### ◆2019年3月開講カリキュラム 基本開催日：毎月、基本第4土曜日開催

※4月は第3土曜、8月はお休み、10月・11月は第3土曜

3/23 (土) ①家族の食	7/27 (土) ⑤成人男子の食
4/20 (土) ②妊婦の食、不妊の食 命の育み	9/28 (土) ⑥成人女子の食
5/25 (土) ③子どもの食Ⅰ 乳幼児の体と食	10/19 (土) ⑦更年期、老年の食
6/22 (土) ④子どもの食Ⅱ 学童の体の成長と食	11/16 (土) ⑧家族のメニュープランニング 【修了課題】家族のメニュープラン 講師：材二

お問合せ・お申込み先：

なかのせ 中ノ瀬 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

