

2019年4月開講

# やまと薬膳

## メディシナルクッキング

### 中級コース in 初瀬教室

**日時** 毎月、基本第1水曜日 10:00~14:00

※詳しくは下記開催日をご確認ください

**会場** やまと薬膳クッキングスタジオ

奈良県桜井市初瀬 TEL 0744-57-9038

**参加費** 一括払 48,000円 (全8回) 各回払 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

#### ◆やまと薬膳メディシ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
- ・初級からスタートされ、その応用編の中級、そしてより専門的な体のケアに役立つ食を追究する上級へと学びを深めていただくことができます



#### ◆2019年4月開講カリキュラム 基本開催日：毎月、基本第1水曜日

4/3 (水) ① 家族の食 講師：宮本	9/4 (水) ⑤成人男子の食 講師：宮本
5/15 (水) ②妊婦の食、不妊の食 命の育み 講師：材ニシ	10/2 (水) ⑥成人女子の食 講師：材ニシ
6/5 (水) ② 子どもの食Ⅰ 乳幼児の体と食 講師：宮本	11/6 (水) ⑦更年期、老年の食 講師：宮本
7/3 (水) ③ 子どもの食Ⅱ 学童の体の成長と食 講師：材ニシ	12/4 (水) 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：材ニシ

お問合せ・お申込み先：やまと薬膳

mail [info@yamatoyakuzen.com](mailto:info@yamatoyakuzen.com) TEL&FAX 0744-57-9038 (やまと薬膳)

