

やまと薬膳入門講座 @宝塚

日時	2019年10月～2019年3月 第四水曜日 13:10～15:00 ※詳しくは下記日程をご参照ください
場所	ピピアめふ 4階「ダイニングキッチン」 阪急宝塚線「売布神社駅」下車すぐ
講師	宮本 恭子 (みやもときょうこ)
定員	12名程度 ※先着順でお申込み承りいたします
受講費	6ヶ月分(全6回) 21,000円 単発受講 3,800円/回

私たちは暮らす土地やその環境に適応して生きています。暮らす土地、生活環境、体、食事を見つめ直し、自分に合った食を見つけることが健康への第一歩です。

当講座では四季に合わせた季節の養生をテーマに、6回にわたりお話しをいたします。

ご試食や簡単な調理デモをする回もあります。

食を通して生活を健康で豊かにする生きる知恵「やまと薬膳」をぜひ学んでみてください。

◆カリキュラム 10月～3月 第四水曜日開講 13:10～15:00

10/23	ようこそやまと薬膳入門へ、季節のリズムと体のととのえ方 季節の養生(生活習慣病編) *お茶(菓子付)
11/27	季節の養生(秋編) /*調理デモ:秋に役立つ穀類レシピ
12/25	季節の養生(冬編) /*調理デモ:冬野菜レシピ
1/22	自分の体調現在地点を知る/体質・体調の診断法1～7 *お茶(菓子付)
2/26	アレルギー対策の食事と手当て法 /*調理デモ:梅しょう番茶ほか
3/25	やまと薬膳季節の養生(春編) /*調理デモ:春野菜または野草レシピ

※受講費に教材費が含まれます ※持ち物は筆記用具です

お問合せ・お申込み先:

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

HP <http://yamatoyakuzen.com/>