

やまと薬膳入門講座 @宝塚

日時 2020年4月～2020年9月 最終水曜日 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 4月～9月 最終水曜日開講 13:10～15:00

4/22	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(五月病編)
5/27	季節の養生(梅雨編)/*調理デモ:梅雨に役立つ薬膳ご飯
6/24	自分の体調現在地点を知る/体質・体調の診断法1～7/*お茶(菓子つき)
7/29	やまと薬膳 季節の養生(夏編)/*調理デモ:夏に役立つ薬膳スープ
8/26	冷え性、クーラー病/*調理デモ:冷え性予防の薬膳レシピ
9/23	食生活で免疫力アップ!/*調理デモ:免疫力アップの薬膳レシピ

※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/>

