

2023年1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 東京・杉並教室

**日 時** 毎月、基本第4水曜日 10:00～14:00頃

※詳しい日程は下記ご参照ください

**会 場** やまと・薬膳 東京・杉並(善福寺)キッチン

**定 員** 8名 ※定員になり次第締め切り

**参加費** 一括払 64,000円 (全8回) 各回払 9,000円/回

※事前振込みにてお支払いください

**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



## ◆2023年1月開講カリキュラム 毎月、基本第4水曜日 \*6月は第3水曜、8月は第5水曜

1/25 (水) ①家族の食	5/24 (水) ⑤成人男子の食
2/22 (水) ②妊婦の食、不妊の食 命の育み	6/21 (水) ⑥成人女子の食
3/22 (水) ③子どもの食Ⅰ 乳幼児の体と食	7/26 (水) ⑦更年期、老年の食
4/26 (水) ④子どもの食Ⅱ 学童の体の成長と食	8/30 (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

お問合せ・お申込み先: [tokyoyamatoyakuzen@gmail.com](mailto:tokyoyamatoyakuzen@gmail.com) 担当: 桑原 (くわばら)