

2023年9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 橿原教室

目 時 毎月、基本第4日曜日 10:00~14:00頃

※詳しくは下記開催日をご確認ください

場 所 奈良県橿原市久米町 (近鉄橿原線「橿原神宮前駅」から徒歩8分)

TEL 090-5651-3832 ※場所の詳細はお申込み時にご案内いたします

参加費 一括払 56,000円 (全8回) 各回払 8,000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、持帰り容器

講師 中ノ瀬 友袴 (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9月開講カリキュラム 基本開催日：毎月、基本第4日曜日

9/24 (日) ①家族の食	2024年 ⑤成人男子の食 1/28 (日)
10/22 (日) ②妊婦の食、不妊の食 命の育み	2/25 (日) ⑥成人女子の食
11/26 (日) ③子どもの食Ⅰ 乳幼児の体と食	3/24 (日) ⑦更年期、老年の食
12/24 (日) ④子どもの食Ⅱ 学童の体の成長と食	4/28 (日) 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：中ノ瀬友袴 TEL 090-5651-3832 mail lmal1920520@gmail.com