2025 年 4 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 室生教室

日　時　毎月 第 3 日曜日　10：00～14：00 頃
※4 月は第 4 日曜日、8 月はお休み　詳しくは下記をご確認下さい

会　場　宇陀市室生振興センター 調理室　（近鉄・室生口大野駅より徒歩 4 分）
奈良県宇陀市室生大野 1637　　TEL　0745-92-2496

参加費　一括払 64,000 円（全 8 回）　各回払 8,500 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　長濵　安子（ながはまやすこ）

◆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

◆カリキュラム　開講日：毎月第 3 日曜日　＊4 月は第 4 日曜日、8 月はお休み

4/27(日) ＊第 4 日曜日	**①家族の食**	9/21(日)	**⑤成人男子の食**
5/18(日)	**②妊婦の食、不妊の食** 命の育み	10/19(日)	**⑥成人女子の食**
6/15(日)	**③子どもの食Ⅰ** 乳幼児の体と食	11/16(日)	**⑦更年期、老年の食**
7/20(日)	**④子どもの食Ⅱ** 学童の体の成長と食	12/21(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：長濵安子（ながはまやすこ）　TEL**090-9543-2719**
やまと薬膳　mail **info@yamatoyakuzen.com**