

講座の  
お知らせ

## 薬膳食養講座

薬膳とは、食べ物の持つ作用を利用し、季節や体調に合わせたりして、身体全体を整える食事方法です。そして、薬膳を身近に応用するためには、日本の四季はもちろんのこと、中医学に基づく陰陽や五行説を知ること、薬膳の理解が深まり日常的に運用できるようになります。

ご自身のため、ご家族のためにこの講座を受講してみませんか。

季節の薬茶の試飲もお楽しみください。

この講座は、10回に渡って薬膳料理の基本である陰陽五行説や体の臓腑の関連、季節の薬膳を学ぶカリキュラムになっています。講座内容は、1回ごとに完結しますので単発での参加も受けいたします。但し、季節の薬膳は陰陽五行など中医学の基礎の応用になってきますので、薬膳を初めて学ぶ方は最初から受講することをおすすめいたします。

初めての方から再度学びたい方まで、わかりやすい内容を心がけています。どうぞ、どなたでもお気軽にお申し込みくださいませ。

‘19.9月1日	古代中国哲学の基本思想 ~自然界と人の身体のつながり~
10月6日	同上、さらに内容を深め、易についても講義
11月3日	~陰陽学説~
12月1日	~五行学説~
‘20.1月12日	体の臓腑の働き①
2月2日	体の臓腑の働き②
3月1日	季節と身体の間連をみる ~春の薬膳~
4月5日	~夏の薬膳~
5月10日	~秋の薬膳~
6月7日	~冬の薬膳~

- \* 日時 全日程は表記の通り、第一か第二日曜日 11:00~12:30
- \* 場所 グルッペ荻窪店3階
- \* 参加費 3000円(講座資料、薬茶込み) \*1回分の料金
- \* 持ち物 筆記用具
- \* 講師 羽多寿永 国際中医薬膳師、リマクッキング師範
- \* 定員 10名 \*最少催行3名
- \* 参加申し込み方法 グルッペ荻窪店 Tel 03-3398-7427