

2019年度 薬膳カウンセラー 初級講座

全10回（各90分）50,000円+税

薬膳的ホームドクターを目標にした「薬膳カウンセラー」初級講座。

家庭での実践を目指して、中医学の基本の陰陽論、気血津、五臓の働きなどを、お伝えします。

薬膳の基礎知識が、しっかり詰まった講座です。

日程	内容
第1回 4月14日(日) 4月9日(火)	陰と陽について 食べ物・体質・体調の陰陽
第2回 5月12日(日) 5月14日(火)	気・血・津(水)について 気機について(五臓五腑の働き)
第3回 6月9日(日) 6月11日(火)	基本の証について 虚証について 食材の性能について①(効能・五性・五味)
第4回 7月14日(日) 7月16日(火)	基本の証について 実証について 食材の性能について②(帰経・昇降浮沈)
第5回 9月8日(日) 9月10日(火)	季節の邪気 季節の養生

日程	内容
第6回 10月13日(日) 10月15日(火)	五臓の働き「肝」「胆」 「肝」「胆」の養生について
第7回 11月10日(日) 11月12日(火)	五臓の働き「心」「小腸」 「心」「小腸」の養生について
第8回 1月12日(日) 1月14日(火)	五臓の働き「脾」「胃」 「脾」「胃」の養生について
第9回 2月9日(日) 2月4日(火)	五臓の働き「肺」「大腸」 「肺」「大腸」の養生について
第10回 3月8日(日) 3月10日(火)	五臓の働き「腎」「膀胱」 「腎」「膀胱」の養生について

【開催時間】 <日曜日クラス>14:00～15:30 <火曜日クラス>10:30～12:00

【講師】 平井 みゆき(薬膳カウンセラー/国際薬膳師/望診法指導士)

*ご都合が悪い日程がある場合、他クラスへの振替もしくは次期講座にて補講受講頂けます。

*大阪クラス(天然食堂Cafuu)にて<4月開講 第4木曜日14:30～><9月開講 第2土曜日10:30～>の補講受講も可能です。