

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25日(木)	陰と陽について 食べ物・体質・体調の陰陽
第2回 5月23日(木)	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27日(木)	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25日(木)	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26日(木)	季節の邪気 季節の養生

日程	内容
第6回 10月24日(木)	五臓の働き「肝」「胆」 「肝」「胆」の養生について
第7回 11月28日(木)	五臓の働き「心」「小腸」 「心」「小腸」の養生について
第8回 1月23日(木)	五臓の働き「脾」「胃」 「脾」「胃」の養生について
第9回 2月27日(木)	五臓の働き「肺」「大腸」 「肺」「大腸」の養生について
第10回 3月26日(木)	五臓の働き「腎」「膀胱」 「腎」「膀胱」の養生について

【開催時間】 14:30～16:00

【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<9月開講 第2土曜日10:30～>にて補講受講頂けます。

*奈良クラス(寺子屋*花)にて<4月開講 第2日曜日14:00～or第2火曜日10:30～>の補講受講も可能です。