

2020年度 薬膳カウンセラー 初級講座 in 奈良 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。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。
 自分の体質や体調に合わせた食材を選んだり、組み合わせたりする為に必要な基本的な知識が詰まっています。
 初級講座修了者の方は、体質診断をする為の診断学(望診法)を学べる中級講座へ進級できます。

日程	内容
第1回 4月12日(日) 4月14日(火) 6月4日(木)	陰と陽について 食べ物・体質・体調の陰陽
第2回 5月17日(日) 5月12日(火) 7月2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14日(日) 6月16日(火) 8月6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5日(日) 7月14日(火) 9月3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13日(日) 9月8日(火) 10月1日(木)	季節の邪気 季節の養生

日程	内容
第6回 10月11日(日) 10月13日(火) 11月5日(木)	五臓の働き「肝」「胆」 「肝」「胆」の養生について
第7回 11月15日(日) 11月10日(火) 12月3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17日(日) 1月12日(火) 1月7日(木)	五臓の働き「脾」「胃」 「脾」「胃」の養生について
第9回 2月14日(日) 2月9日(火) 2月4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14日(日) 3月16日(火) 3月4日(木)	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&火曜日クラス>14:00~15:30 ⇒同日の午前10:00~13:30に 和食薬膳 基礎クラス(お料理教室)を開催
 <木曜日クラス>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10:30~><9月開講 第2土曜日10:30~>の補講受講も可能です。