

活躍する本草生シリーズ③

# ヨモギとお灸の養成塾

コロナ禍が続き、人々の健康意識が高まる昨今、日々の生活の中で免疫力を高めることの大切さを、改めて感じる人が増えています。ヨモギは、日本に古くから伝わる自然のお薬。日本で草餅、草団子の材料としてなじみですが、お灸に使う艾（もぐさ）の原料であり、漢方では『婦人の要薬』とされています。この講座では国際薬膳師・国際中医師・鍼灸師である岡尾 知子先生が今すぐ使えるセルフケアのヒントをお届けします。

日 時：2022年5月25日（水）

10：00～12：00

場 所：本草薬膳学院 教室

受講料：5,500円 定員：30名



講座内容

座学

・ヨモギの特徴と効果

お灸ワークショップ

・やってみよう！この時期オススメの灸  
・症状別ツボ（コロナ対策等）の紹介

薬膳ワークショップ

・ヨモギを使った料理・お茶

講師：岡尾 知子 先生

本草薬膳学院 東京校 第13期卒業

生  
長年、編集・ライターとして、健康、美容、ダイエット・マラソンなどをテーマにした数多くの書籍、雑誌を編集・制作。鍼灸師として臨床にあたりながら、「ロータス薬膳教室」を主宰。鍼灸に薬膳を取り入れた治療院を開業予定。

著書：『はじめての薬膳生活』（法研）

『美・薬膳』（主婦と生活社）

HP：「薬膳ノート」

<https://www.yakuzennote.com/>

本学院 認定教室：「ロータス薬膳教室」

<https://www.lotus-yakuzen.com/>

飲んで♪



食べて♪



温めて♪



ご自宅用の「セルフ灸」と「ヨモギ茶」のお土産つき!



申込方法：HP 公開講座お申込フォームより直接お申込みください。または、下記申込書に必要事項をご記の上、郵送・FAX・メール添付にてお送りください。お申込みをいただいた方には開講が決定次第、お振込みのご案内を差し上げます。（お振込みいただいた受講料は返金できません。予めご了承ください。）

申込〆切：2022年5月18日(水) ※満席になり次第、〆切となります。ご希望の方はお早めにお申込みください。

《お問い合わせ》 本草薬膳学院 〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町22番6号東京セントラルプレイス2階

TEL：03-6206-2751 FAX：03-3662-3800 E-mail: yakuzen@honzou.jp URL：<https://www.honzou.jp/>

本草薬膳学院 20周年記念特別講座『ヨモギとお灸の養成塾』申込書

FAX:03-3662-3800

お名前：

TEL：

ご住所：(〒 - )

E-Mail アドレス：



HP申込フォーム