

本草薬膳学院 公開講座

平尾先生の **季節の薬膳を楽しもう** (全10回)

本草薬膳学院の今年の公開講座は、「美味しく食べて、楽しく学ぼう」という内容で、毎回季節や体質などのテーマに合わせた3品の薬膳料理を昼食として美味しく召し上がっていただきながら、薬膳の基礎から応用までを楽しく学んでいただく講座をご用意しました。講師は本校の人気講師で国際中医師・国際薬膳師の平尾安基子先生です。平尾先生が分かりやすく解説いたします。

場所: 〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町 22 番 6 号 マルカ日甲ビル 2 階 本草薬膳学院教室

TEL:03-6206-2751 **FAX:**03-3662-3800 **MAIL:**yakuzen@honzou.jp

時間:毎月第4木曜日 10:00~13:00 (3時間/1回) (★は第5木曜)

講師:平尾 安基子

教科書:プリント **持ち物:**エプロン・三角巾・タオル(手拭用)・筆記用具

授業料: 1回: 4,000円

全10回: 36,000円 ※全10回参加で一括振込みの場合は4,000円お得になります。

先着30名(申込順) (お申込みが10名未満の場合は開講を延期いたしますので、予めご了承ください)

授業内容:

	日付	内容	お申込み締切日
1	2018年2月22日(木)	冷え性対策 ~冷え性のタイプにあった薬膳を知ろう!	2018年2月15日(木)
2	★3月29日(木)	春の薬膳 ~春風や情緒不安、食欲不振を改善しよう!	3月22日(木)
3	4月26日(木)	ストレス対策 ~環境の変化やストレスを乗り切ろう!	4月19日(木)
4	★5月31日(木)	梅雨の薬膳 ~湿度の高い時期に合う薬膳を知ろう!	5月24日(木)
5	6月28日(木)	脾胃を整える ~食欲不振・過食・胃痛を改善しよう!	6月21日(木)
6	7月26日(木)	夏の薬膳 ~夏バテ予防と熱中症対策をしよう!	7月19日(木)
7	★8月30日(木)	貧血改善 ~子供の成長期や女性に多い貧血を改善!	8月23日(木)
8	9月27日(木)	秋の薬膳 ~秋の乾燥対策をして呼吸器を整えよう!	9月20日(木)
9	10月25日(木)	美肌の薬膳 ~ニキビや乾燥肌など症状に合う薬膳!	10月18日(木)
10	★11月29日(木)	冬の薬膳 ~アンチエイジングは冬の対策が重要!	11月22日(木)

※ 2017年に行われた公開講座と同じ授業内容となります。

----- 切り取り線 -----

本草薬膳学院 公開講座「平尾先生の季節の薬膳を楽しもう」申込書

本草薬膳学院 FAX:03-3662-3800

お名前: _____

(〒 -)

ご住所: _____

TEL/FAX: _____ 携帯番号: _____

MAIL: _____

※ご希望の回に✓印をお願いいたします。

全10回

2018年 2月22日(木)

2018年 3月29日(木)

2018年 4月26日(木)

2018年 5月31日(木)

2018年 6月28日(木)

2018年 7月26日(木)

2018年 8月30日(木)

2018年 9月27日(木)

2018年 10月25日(木)

2018年 11月29日(木)