

# 寺子屋\*花 2022年度 総合案内

大人の食の学び場『寺子屋\*花』は  
ご自身のこと、ご家族のこと、大切な方のことを思い、  
「からだ」と「こころ」としっかりと向き合いたい方のためのお教室です。

## ◆お料理教室

【和食薬膳 基礎クラス】(年間8回 日曜日・火曜日開催)

＜受講対象＞ 薬膳初心者・寺子屋\*花(料理)1年目

日本人の胃腸に合った調理法をメインにお伝えする料理の基礎クラスです。

胃腸に優しい「土鍋炊飯」や「重ね煮」を中心に、体質に合った「出汁」の摂り方や  
食材の選び方を学んで頂きます。

何事も土台が大切です。応用クラスを受講前に必ず受講下さい。

【和食薬膳 応用クラス】(年間10回 日曜日・火曜日開催)

＜受講対象＞ 薬膳中級者～・寺子屋\*花(料理)2年目～6年目

基礎クラス(料理)終了者が対象のクラスです。

「和食」「自然食」という文化に、薬膳の考え方を融合させた料理を学んで頂きます。

年により、季節の薬膳・五臓の薬膳・症例薬膳などをお伝えします。

応用クラスを3年～5年間学んで頂く事で、家庭での実践力が養われます。

## ◆認定者対象講座

【大人女子の薬膳講座】(全6回 動画学習)

＜受講対象＞ 薬膳カウンセラー又は薬膳プロフェッショナル認定者

寺子屋\*花ウェブサイトにて購入可能。2022年のライブ講座をノーカットで撮影。

- |     |                |
|-----|----------------|
| 第1回 | ナトリウムとカリウムについて |
| 第2回 | 栄養学の基礎知識       |
| 第3回 | 消化器系トラブル       |
| 第4回 | 婦人科系トラブル       |
| 第5回 | 美容系トラブル        |
| 第6回 | 血巡り系トラブル       |

## ◆お勉強教室

【薬膳カウンセラー 初級講座】(年間10回 日曜日・火曜日開催)

＜受講対象＞ 薬膳初心者

薬膳の基礎知識を学ぶ1年目、気血津の定義や五臓の働き、

食材の効能を中心に学んで頂きます。修了時には修了書の発行をさせていただきます。

【薬膳カウンセラー 中級講座】(年間10回 日曜日・火曜日開催)

＜受講対象＞ 薬膳カウンセラー初級修了者

体質診断をする為の診断学(望診法)と臓腑弁証を学んで頂きます。

奥深い東洋医学の体質診断を学べる貴重なクラスです。

【薬膳カウンセラー 師範科講座】(年間10回 日曜日・火曜日開催)

＜受講対象＞ 薬膳カウンセラー中級修了者

2年間学んで頂いた知識を、実践に繋げる講座です。

モニターさんに協力頂いて、弁証実践を重ねます。

## ◆お料理教室&お勉強教室とのスケジュール(組合せ)

お料理 基礎クラス(午前) → お勉強 初級講座(午後)

お料理 応用Aクラス(午前) → お勉強 中級講座(午後)

お料理 応用Bクラス(午前) → お勉強 師範科講座(午後)

## ◆認定者対象のお仕事相談室

和食薬膳を使って、お仕事をしていきたい方の相談室。

認定後の活動のアドバイスや、専門家への橋渡しなどを行います。

## ◆申込・問合せ

### 寺子屋\*花

TEL: 0743-85-7391 Email: teracoyahana@gmail.com

HP : <http://teracoyahana.com>



【申込アドレスQRコード】