

2017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16日(日) 4月18日(火)	陰と陽について 食べ物・体質・体調の陰陽
第2回 5月21日(日) 5月23日(火)	気・血・津(水) 基本の証について
第3回 6月18日(日) 6月20日(火)	食材の性味(五味・五性・帰経・効能)① 虚証の薬膳
第4回 7月23日(日) 7月11日(火)	食材の性味(五味・五性・帰経・効能)② 実証の薬膳
第5回 9月17日(日) 9月19日(火)	季節の邪気 季節の養生

日程	内容
第6回 10月22日(日) 10月24日(火)	五臓の働き「肝」「胆」 「肝」「胆」の養生と薬膳
第7回 11月19日(日) 11月21日(火)	五臓の働き「心」「小腸」 「心」「小腸」の養生と薬膳
第8回 1月21日(日) 1月23日(火)	五臓の働き「脾」「胃」 「脾」「胃」の養生と薬膳
第9回 2月18日(日) 2月20日(火)	五臓の働き「肺」「大腸」 「肺」「大腸」の養生と薬膳
第10回 3月18日(日) 3月20日(火)	五臓の働き「腎」「膀胱」 「腎」「膀胱」の養生と薬膳

【開催時間】 14:00～15:30

*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。