

講座番号
C013

毎日の暮らしに活かす 薬膳・中医学

講座講師・内容

江口美智 [国際中医師 / 国際中医薬膳師]

薬膳のベースとなる中医学の基礎をわかりやすく学んでいただく講座です。中医学を通して一人ひとりの身体(体質)に対する理解を深め、自分にとって本当に適した食事法を習得して毎日の暮らしに活かすことで、疾病や生活習慣病の予防に役立てていただくための実用的な内容です。初心者でも気軽にご参加いただけます。今年度の講座は「季節」にスポットをあて、移り変わりの激しい四季を健やかに過ごすための薬膳処方を選び、各自で薬膳茶をブレンドします。薬膳で季節特有の不調を改善していきましょう。



カリキュラム(全3回)

※講座内容、日程は変更になる場合があります。

【1回目】10/10(水) 13:00~14:30

秋の不調を整える薬膳処方 / 秋の薬膳茶作り・試飲

【2回目】11/21(水) 13:00~14:30

冬の不調を整える薬膳処方 / 冬の薬膳茶作り・試飲

【3回目】1/23(水) 13:00~14:30

春の不調を整える薬膳処方 / 春の薬膳茶作り・試飲

詳細

会場: 世田谷キャンパス

受講料: 8,000円

定員: 24名(対象: 18歳以上)

持ち物: 簡単な舌診をするのでコンパクトや小さな手鏡、
筆記用具

申込期間: 9月7日(金)~9月24日(月)

※定員を超えた場合は抽選になります。

