

王さん & 李先生の

* 格別 * おうちで作る簡単薬膳

中医学のドクター李先生による薬膳の基礎(座学)と中華料理人王さんの薬膳ごはんを食べて学ぶ講座です。

毎回「基礎」を復習しながら進めます。途中から参加OK! 単発参加OK!

基礎	中医学と薬膳	9月12日(水)	* 陰陽のお話 * 気・血・水のお話	* 五行の理論 * 薬膳料理とは
2	美肌を目指す	10月10日(水)	「肺」をうるおし、肌にうるおいを与える	
3	むくみをすっきり	11月14日(水)	「腎」のエネルギーを高めてすっきり!	
4	アンチエイジング	12月12日(木)	「健脳」効果をもつ食材で脳から若返り	
5	薬膳おさらい会	1月吉日☆	王さんのお店で薬膳コース ※特別談義	
6	冷え性対策	2月13日(水)	「心」の働きを活発化して体を温める	
7	すっきりダイエット	3月13日(水)	脂肪や老廃物を溜めない体づくり	
8	ストレス解放	4月10日(水)	「肝」の調子を調べ、新年度スタート	

* 参加費: 基礎・2・3・4・6・7・8回目... ¥4,000(税込)
テキスト代 ¥1,500(税別)(初回参加時のみ)
5回目「薬膳おさらい会」はコース料理¥5,000(税別)
※飲み放題 + ¥2,000

* 時間: 【昼の部】11:00~13:30 【夜の部】18:30~21:00
※どちらの部も始めの15分間は基礎の復習タイムです。
※時間の都合上、お食事をしながらの座学となります。

<申し込み先> (一社)ローカリズム推進楽会

* 申し込みフォーム ⇒ <http://www.local-fan.or.jp/>

* メール ⇒ hirayama@local-fan.or.jp

* 問い合わせ ⇒ 090-4148-2261(担当:平山)

HPやメール、Facebook をご利用でない方は、お電話ください。

(一社)ローカリズム推進楽会共催型講座