

No.16 陰陽五行と食養

カリキュラム

講師：高橋 公子 たかはし きみこ

第2日曜日 14:00~16:00

回	月 日	講 座 内 容
1	10月9日	陰陽五行と食養とは 身土不二 秋の陰陽五行生活 若さを保つ食物 = 秋の部
2	11月13日	五臓の配当(木火土金水) 身体・季節・方位・五色・五味など 冬の陰陽五行生活
3	12月11日	万病一元 気・血・水(気毒・血毒・水毒と食べ物) チームで働く白血球 若さを保つ食物 = 冬の部
4	1月8日	未病・望診チェック あなたの体温は? メタボリックシンドロームの起こる仕組み
5	2月12日	内臓と各疾患、食物の関係 医食同源・命は食にあり 若さを保つ食物 = 春の部
6	3月12日	100才を現役で迎えるための食生活 体内浄化と自然治癒力 (若さを保つ食物 = 夏の部)

受講生が初回に用意する物：筆記用具

- 講座開始前に[机・椅子]の消毒をお願いいたします(会場に用意あり)
マスクは常に着用ください(フェイスシールドやマウスシールドは不可)
- 不明な点は、TAMA市民塾までお問い合わせください