

No.14 身近な食材から学ぶ薬膳入門

カリキュラム

講師：なかね ひとみ 中根 仁美

第3土曜日 10:00~12:00

回	月日	講座内容
1	4月15日	『春の食材』 + 「薬膳とは」
2	5月20日	『常備食材』 + 「食材の力」
3	6月17日	『梅雨の食材』 + 「陰陽のはなし」
4	7月15日	『夏の食材』 + 「五行について」
5	8月19日	『秋の食材』 + 「あなたの体質は？」
6	9月16日	『冬の食材』 + 「体調別の食材」

受講生が用意する物：筆記用具

教材費明細：¥1,000程度

(薬膳に使用することができる生薬を何種類か用意し、毎回お渡します)

- 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