

No.4 身近な食材での薬膳養生

カリキュラム

講師：なかね ひとみ 中根 仁美

第1 水曜日 10:00~12:00

回	月 日	講 座 内 容
1	10月2日	『薬膳とは』 ~陰陽五行の考え方と五臓
2	11月6日	消化器を助ける食材 ~『脾(ひ)』とは
3	12月4日	アンチエイジング食材 ~『腎(じん)』とは
4	1月8日 (日程変更)	呼吸を助ける食材 ~『肺(はい)』とは
5	2月5日	血の巡りを良くする食材 ~『心(しん)』とは
6	3月5日	自律神経を整える食材 ~『肝(かん)』とは

受講生が初回に用意するもの：筆記用具

- 不明な点は、TAMA 市民塾までお問い合わせください