

●2016年4月「ベジフル中医薬膳塾;八期」がスタートします!

- 中医学・薬膳では、私たちの身体や心は宇宙、自然、季節の中で変化します。季節の旬の食材をとり、季節に合わせた暮らし方を行い、四季折々、人体のエネルギーを巡らし方に重点を置いて、未病の実現を目差します。

五臓六腑の各臓腑は、木火土金水の五行の運行でトータルに関連づけられているという中医学、薬膳理論を基に、素材力を生かしたおいしくてシンプルな食生活：薬膳（食養）を学び、一緒に実践いたします。

- 私たちの「塾」は、菜食中心の方でも安心して受講できる、中医学と薬膳の講座です。
当日は、加藤みくこのオリジナル薬膳から、薬膳ご飯、スープ、スイーツなどを調理、会食いたします。
- 第八期の本年は、4月：医学博士徐守宇教授の公開講座をはじめ、中医学の教科書を基に、病気の成り立ちと直し方、薬膳で使う生薬などを学びます。(予定表は次ページ)

★受講の回数により、中医薬膳アドバイザー及び師範などの認定証が交付されます。
詳細はご希望の方に別紙でお知らせいたしますので、お申込みください。

— 記 —

- **日時**： 毎月第1土曜日 午後2：00時から午後5：00時まで（3時間）
3時間のスケジュール（講義60分 調理60分 食事・懇談・片付け60分）
（*1月、8月は休講です）
 - **ベース会場**：東京都文京区；アカデミー茗台（めいだい）≡文京区の公共施設使用
（東京メトロ/丸の内線・茗荷谷駅より徒歩7分）
*都合により文京区内で変更する場合があります）例：アカデミー湯島、アカデミー向ヶ丘など
 - **講師**：加藤みくこ（国際中医薬膳指導師、桜沢流新普茶料理師範、自然医食料理研究家）
 - **企画運営**：津崎 京子（国際中医薬膳指導師、スパイスコーディネーター、商品開発プランナー）
 - **アシスタント**：当塾の薬膳アドバイザー：千葉理恵、青木良枝
 - 第八期の本年は、中医学を始めて受講する方には別途、教科書をご用意いたします。
ベジの薬膳を学ぶ多数の皆様のご参加をお待ちしています。
 - **受講料**：入会金4000円 1回：5000円(テキスト、食材費込み)（毎回、お茶・ご飯・薬膳料理つき）
前納前期5回分（4月→9月）24000円、前納後期5回分（10月→3月）24000円
10回一括登録の場合、47000円（プラス入会金4000円）一日体験受講：6000円
継続の方：10回一括45000円（納入：3月末日期限）（単発受講：4800円）
（一旦納入された会費等はいかなる理由を問わずご返金はできかねますので予めご了解ください）
 - **定員**：15名（先着順；定員になり次第締め切りとさせていただきます）
- お申し込み**；〒275-0013 習志野市花咲1-14-16 ★Family62★
TEL&FAX 0474-72-1014 e-mail：ikuko@sansho.org 担当；加藤みくこ まで
- **入金方法**；〒振り替え 00150-9-152674 加藤郁子
 - **銀行**；三菱東京UFJ銀行 津田沼支店 普通 0061548 加藤郁子
- ★入会申し込み用紙にご記入の上 FAX, 又はメールで送信、10日以内にご入金で正式のお申込みといたします。（ご入金を確認できない場合は、キャンセルといたしますので、あらかじめご了承ください）
- 後援**；薬膳を学ぶ会

ベジフル中医薬膳塾第八期：2016年4月開講

「中医学の基礎を学び、ベジ薬膳ベストレシピを作り味わう」

2016年第八期の「ベジフル中医薬膳」は、「わかる中医学入門」と「漢方薬膳学」を教科書に使い、**加藤みくこの講師活動40年のベストレシピのベジの薬膳作る** 10回の講座を企画いたしました。

中医学と薬膳の正しい知識を身に付けて、未病を実現させましょう！

2016年4月スタート：8月、1月はお休みで全10回（※基本：毎月第一土曜日開催（5月、11月は第二））

回	月日	体の異常と診断のポイント	月の主食と生薬	月のスープ	お茶又はスイーツ
第一回	4/2	公開講座：講師：徐守宇先生 「伝統医学の叢智：中医薬膳」	春の野菜寿司	双耳豆腐湯	イチゴ白玉
第二回	5/14 (第二)	薬膳に使える生薬（主な食材） 15の分類	艾葉：ヨモギ		
第三回	6/4	人体の経絡、ツボについて 特別講師：交渉中	山椒		
第四回	7/2	何故病気になるのでしょうか？ 病気直しの基本	小豆		
第五回	9/3	現代の食の問題点 栄養学と薬膳の違い	茯苓		
第六回	10/1	薬膳の実践法 五気と五味	百合（百合根）		
第七回	11/7 (第二)	中医学の基礎 陰陽論、五行説	白果：ギンナン		
第八回	12/3	中医学の治療の基本 気血水（津液）	桂皮		
第九回	2017年 2/4	先天の気（精） 遺伝子的体質 後天の気（精）	人参		
第十回	3/4	中医学の古典（書物）からの 養生法を学ぶ	薺金：ウコン		

●持ち物；筆記用具、エプロン、食器用布巾1枚、お手拭タオル（ご自分用）1枚。

☆添付の申し込み用紙にご記入の上、FAX、e-mail、郵送にてお申し込みください。

FAX番号；047・472・1014 / e-mail：ikuko@sansho.org

〒275-0013 習志野市花咲1-14-16

クッキングスタジオ；FAMILY62；加藤みくこ

●お申込後、一週間以内にご入金をお願いいたします。お申込は、ご入金の確認をもちまして確定と致します。未入金の場合はキャンセルと了解いたしますので宜しくお願い致します。尚、ご入金後のご返金を行ないません、あらかじめご了承くださいませようをお願いいたします。

申 込 書

2016 年 月 日

私は 2016 年 4 月 2 日スタート「ベジフル中医薬膳塾：第八期」に申し込みます。

(フリガナ) お名前	(年 月 日生まれ) 職業 ()	
ご住所	〒	
電話番号	— —	携帯
E-Mail	PC : 携帯 :	*○を付けてお申込ください。 1) 受講料： 銀行振込・郵便振替 2) 内訳 (a～dまでは新規の方) a) 入会金 4000 円 / 一回 5000 円 (月分) b) 前納前期 5 回分 (4 月→9 月) 24000 円 c) 前納後期 5 回分 (10 月→3 月) 24000 円 d) 10 回一括登録 47000 円 + 4000 円 (入会金) e) 継続の方：10 回一括 45000 円 合計金額; _____ 円
当塾をお知りになったきっかけ／食歴、資格家族など	リマクッキング卒業、HPから、FB～[コメント]例：アトピーがある・・・など。 A 完全ベジ、B 魚介などOK (A, Bどちらかに○をつけてください)	

→送り先；クッキングスタジオ；Family 6 2；加藤みくこ

〒275-0013 千葉県習志野市花咲 1-14-16

電話、FAX; 047-472-1014 携帯 090-2244-2139

e-mail ikuko@sansho.org

(上記申し込み書は、継続の方も再度ご記入の上、ご提出ください)