

## ●2018年4月「体と心を養いポジティブライフのための火曜薬膳」

●火曜薬膳第五期の本年は、各方面からの特別講師をお招きして、体、心を健やかにする実践法などについてご指導いただき、よりポジティブな生き方を目差していきます。

●ランチ:加藤みくこのオリジナル薬膳から薬膳料理とマクロビの基本メニューと薬膳ご飯とスープ、サラダ、薬膳茶等を皆様で作っていただきます。

— 記 —

●日時： 毎月第4火曜日 午前10:00時から午後1時半まで (\*8月は休講です)

●ベース会場：クッキングスタジオ“FAMILY62” JR幕張本郷駅～徒歩10分 (Map別紙)

実技は、広いフロアの花咲会館(徒歩1分)に移動して行います。

●薬膳講師：加藤みくこ (国際中医薬膳指導師、桜沢流新普茶料理師範、自然食食料理研究家)

●定員：8名 (定員になり次第締め切り)

お申し込み；〒275-0013 習志野市花咲1-14-16 ★Family62★

TEL&FAX 047-472-1014 e-mail: ikuko@sansho.org 担当；加藤みくこ まで

### 火曜薬膳：体と心を養いポジティブライフのための講座：2018年4月

2018年4月スタート：8月はお休みで全10回 (※基本：毎月第二火曜日開催 (12月は第三))

回	日時	講座内容	講師
第一回	4/24	東洋整体：自分で体を整える方法	谷本陽一先生 東洋カイロプラクティック講師
第二回	5/22	お灸講座：自分でできる優しいお灸	寺嶋貴美江先生： 鍼灸師、アロマセラピスト
第三回	6/26	最新の栄養学：ビタミン、ミネラルの取り方	仙石紘二先生 自然食ニュース主幹
第四回	7/24	からだの歪みを直す「正坐学」	田村茂兵衛先生 鍼灸師、指圧師、正坐学講師
第五回	9/25	太極拳	白井美どり先生 楊式太極拳師範
第六回	10/23	食養と自然のお手当	磯貝昌寛先生 食養指導者：和道 (断食道場主宰)
第七回	11/27	いつでもできる指ヨガ	上村優美子先生 龍村式指ヨガインストラクター
第八回	12/18	ベジのお菓子作り	寄國 揚こ先生 マクロビ出張料理家
第九回	1/22	ベジの韓国料理：旧正月のお祝いの膳	キムドウン (中西容子先生) リマクッキング師範科卒
第十回	2/28	講師未定、皆様の提案をお待ちしています。	自薦、他薦で決めましょう。 ご希望をお知らせください。

●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。

●お申込み：☎、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