

## ●2019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、自然医食料理研究家)

●定員：8名

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：2019年4月

2019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	4/23	塩分は控える！？：新しい塩分の取り方	マクロビオティック和道：主宰 磯貝昌寛先生
第二回	5/28	命の朗読：地球上生物のすべての幸せを祈る	ビーガン詩人 本宮千照先生
第三回	6/25	世界三大料理：ベジのトルコ料理	食文化研究家、自家製酵母料理家 相田百合子先生
第四回	7/23	ベジのスリランカ料理	プランナー、国際中医薬膳指導師 津崎京子先生
第五回	9/24	手相で見る個人の可能性など・・・	運命コンサルタント 瀧口ひとみ先生
第六回	10/22	普段の食材で作る災害食：災害対策と備え	防災クッキングアドバイザー 鈴木佳世子先生
第七回	11/26	プハン(吸い玉、カップリング)瘀血を除き血液浄化	おやつ工房：のどか舎(マクロビ) 津田和佳：のどか先生
第八回	12/17 ※第三	グルテンフリーのクリスマスデコレーションケーキ	ブナの木テーブル 岡田靖子先生
第九回	1/28	酵素栄養学とファステイング(内臓機能回復など)	なごみコーポレーション代表 滝野清先生
第十回	2/25	自然素材の住まい術：ハウスシック症候群を避ける	漢方薬局と自然派賃貸住宅の運営 中屋直輝先生

●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