

みんなで作る藤が丘薬膳塾

2021年「ベジの薬膳:シリーズ7」

免疫力を高めてコロナに負けない体をつくる：全8回

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

この塾は今年7年目：新しくご入会の方も、継続の方も共に楽しみながら薬膳と漢方中医学を学びます。

今期はコロナ禍の折から、感染せず過ごせる中医学、薬膳の知恵をご一緒に学び、おすすめします。

ランチは、やさしいベジの薬膳を調理し、試食します。ご入会をお待ちしています。

2021年2月スタート：全8回 予定表毎月第二月曜日（8月は夏休みといたします）

会場：横浜市 藤が丘地区センター等

時間：午前10時から午後1時まで（ご欠席は2日前の午前9時まで、欠席分は振替可能）

回	月日	月の講座	月の薬膳ご飯 スープなど	コロナのための 漢方薬	季節のデザート
第一回	2/8	中国学の歴史、基本 コロナを緩和するツボ	新年度初回はレス トランのお弁当	麻黄湯	季節の果物、ナ ッツ等
第二回	3/8	病気とは何か？ 原因、四診		十味排毒湯	
第三回	4/12	免疫とは？未病と中医学 漢方とツボ押し		人参湯	
第四回	5/10	自分の体の今を知る 顔色、舌、目、脈は？		桂枝湯	
第五回	6/14	体質をチェックして 自分の体を知る		葛根湯	
第六回	7/12	五臓のトラブル チェック		清肺排毒湯	
第七回	9/13	発声して調子を整える		小青竜湯	
第八回	10/18 (第三)	症状別ツボ押し		荊芥連翹湯	

◎月の講座はコロナウイルスに関する医師や鍼灸師などからの情報を、ベジ薬膳の角度から日々実践に役立つ情報として、わかりやすく解説します。

◎材料の都合でメニューが変更されることがあります。あらかじめご了承くださいませように。

★講座の幹事（アシスタント）吉橋千香子 mail：kanoko-touko@ezweb.ne.jp

★締切：2月1日月曜日（定員8名になり次第）

★申込み：メール：ikuko@sansho.org ☎090-2244-2139

受講料：詳細などはお申込みの方に個別にお知らせいたします。

●薬膳、中医学を学んで、免疫力を高めてコロナに負けない生活をめざします。

皆様のご入会をお待ちしています