

2018年★FAMILY62★三学期1月から3月予定表

三学期	火曜クラス	木曜クラス	水曜クラス	読売錦糸町(水)	藤が丘薬膳塾	ベジフル中医薬膳塾(土)	リマックキング師範科
1月	23日	11/25日	24日	お休み	お休み	お休み	
2月	27日	8/22日	28日	14日	※5日	10日	2日
3月	27日 春のお散歩 &持ち寄り ランチ会	8/22日	28日	14日	12日	3日	25日 4/8 試作会

★FAMILY62のクラスの特徴・・・時間は各クラス共に：午前10時～1時

●各クラス共、ベジの薬膳（マクロビオティックと薬膳を融合；ベジタリアンの薬膳、自然食の基礎料理など）を3～4品程度を調理、試食いたします。

・火曜クラス 人気の講座[：残り2回「体と心を養いポジティブライフを目指す」今期2回  
講師：2月：女性の体、妊活や更年期対策 3月「タイ式マッサージ」

★2018年4月期の準備中「体にいいこといろいろしよう！」

整体、ヨガ、鍼灸体験、ロシアの波動医学、ハーブボール作り・・・etc・・・

調理：マクロや自然食の基礎料理、伝統薬膳一品 米粉のスイーツ・・・etc

●受講&先行予約受付中 お申込みお問い合わせはメール&FAXにて御願います。

・木曜クラス 第二、第四：薬膳の新メニュー開発や中医学ミニ講座など

・水曜クラス ベジ、マクロビの基本の薬膳&自由な発想で調理&交流タイムをどうぞ。

●以上、習志野の自宅教室の講座のご案内・・・お申込みは、メール又はFAXでどうぞ。

★外部の各講座のご案内

★「ベジフル中医薬膳塾」会場；文京区茗台アカデミー（都合により湯島、向ヶ丘なども）  
毎月第一土曜日：午後2時～5時まで。講義と調理、会食

2018年4月生募集中！講座内容などは追ってHP上でお知らせいたします。

●読売カルチャー錦糸町：「体にやさしい家庭薬膳」「教科書：漢方薬膳学」で講座をします。  
一日体験入学受け付けています。ご参加の皆様の懇談のひと時がとても楽しいです。

2018年4月生募集中、★詳細はカルチャーセンター03-5625-2131までどうぞ。

●横浜方面の方へ：「みんなで作る薬膳塾」・・・田園都市線藤が丘周辺の公共施設を使い、皆様にアシスタントを務める楽しく学ぶ薬膳塾です。

2017年2月より「漢方薬膳学」を教科書にして優しい薬膳入門を講義と調理ですすすめます。

★受講のお申込み、お問い合わせは地域幹事：吉橋千香子：080-5023-3443までどうぞ。

★本年度の海外研修について

★3月中旬：(3/15(木)～3/19(月)スリランカでアーユルヴェーダ体験ツアーを催行します！

定員：4～6名 締切1月末日 詳細はお問い合わせください。

国立コロンボ大学と提携、問診、セラピー、ベジの食事、ヨガ、散歩などのプログラム

★5月上旬 韓国、ソウル、釜山、大邱などを訪問の予定。

★8月9(木)～12日(日)中国浙江省杭州市へ薬膳と中医学の研修ツアーを予定。

浙江中医薬大学、病院の見学、現地大学教授の講義受講、現地薬膳料理や素食、地元有名店での会食、市場、スーパーにて買い物など。参加5名以上で催行の予定。

上記ツアーに参加ご希望の方はお知らせください。詳細をお知らせいたします。

お問い合わせ・・・TEL, FAX ; 047-472-1014 Mail; ikuko@sansho.org 090-2244-2139

2018年皆様とベジの薬膳でより進化した楽しい実りある一年を目差します。