

2021年★FAMILY62★二学期9月から12月予定表

二学期	火曜クラス	木曜クラス	水曜クラス	読売 錦糸町カルチャー (水)	藤が丘 薬膳塾	ベジフル 薬膳 塾	リマクッ キング 師範科
9月	28日	9/30日 第四	火曜に合流	8日	13日	5日	公開講座
10月	26日	14/28日	〃	13日	18日 第三	3日	決まり次第
11月	16日 第三	10/24日	〃	10日	お休み	7日	
12月	21日 第三	9/23日	〃	8日	13日	3日 (土)	

★予定表の赤い字にご注意ください！ ベジフルは第一日曜日、12月は第一土曜日

FAMILY62: 自宅クラスの特徴・・・時間は午前10時～13時(3時間): ご入会は随時。

●各クラス共に、ベジ薬膳(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 10回のコースで体と心を整えてポジティブライフを目差します。若干名を募集中！

ゲスト講師: 10/26: 藤井まり先生(精進料理)

12/21: 向後あき子先生(正食協会講師: おせち料理と蕎麦打ち)

定員8名(単発受講は各開催日日の3日前の朝9時までにご連絡ください)

木曜クラス……第二: 季節の食材を使い、新しいメニューの研究と開発など。

第四: 薬膳調理+中医学ミニ講座

水曜薬膳 火曜クラスに合流、または4名以上で開催: グループでのお食事会のご予約で! お申込みは、メール又はFAXでどうぞ。

2021年9月生・・・各クラス、若干名を募集中! **お気軽にメール、お電話などでお問合せください。**

以上が JR 幕張本郷駅徒歩12分「FAMILY62」での講座となっています。

以下は各地域での加藤みくこの薬膳講座です。

★「ベジフル中医薬膳塾」会場; 文京区茗台アカデミー毎月第一日曜日午後2時～5時まで。

今期9～11月「中医学と鍼灸についての特別講座」講師: 賀偉先生: 定員15名: 募集中!

12月4日(土曜日) 久しぶりに薬膳の調理実習を予定しています。お楽しみに!

●読売カルチャー錦糸町: 「体にやさしい家庭薬膳: その11」

薬膳の入門と四季折々の暮らし方、今期のテーマは「コロナの感染と重症化を防ぐ対策」

薬膳のランチと歓談のひと時もお楽しみください。一日体験入学を受け付けています。

●「みんなで作る薬膳塾: 藤が丘」田園都市線「藤が丘駅」会場: 地区センター

今期のテーマは「コロナの時代の感染と免疫力増強対策」薬膳3品を作り、ランチをいただきます。

12月13日: 野菜寿司の奥秋浩一先生と共に、美味しい野菜寿司を楽しみます。

どなたでもお友達をお誘い、皆様で年末のひと時を楽しみましょう!

☆各講座の詳細はホームページにてご案内しています。 <http://www.sansho.org>

★秋の特別講座・・・どなたでも参加歓迎! お早目にお申込みください。

☆10月26日(火曜日) 藤井まり先生のお優しい精進をお楽しみください。

◎12月21日(火曜日) 大阪正食協会講師: 向後あき子先生のおせち料理とお蕎麦

●お申込み&お問い合わせ: TEL, FAX; 047-472-1014 Mail; ikuko@sansho.org まで。

どうぞ、お気軽にご予約、お申込み、お問合せをお待ちいたします。

2021年9月～、皆様とベジの薬膳で体にやさしい食と健やかな毎日をご提案します。