

# 秋～平成29年度・家庭でできる養生学～

## 秋薬膳と経絡ストレッチ

身体に潤いを与え、血を作り、秋の恵みで気を補う事が秋の養生だと中国医学では考えます。この時期に必要な美味しい季節の食材を使っての薬膳料理とツボを学びます。

### 期 日 9 月 29 日 ( 金 )



締 切 : 9 月 9 日 ( 土 ) 必 着

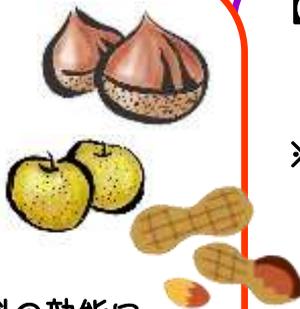
【薬膳】10:00～13:00

【経絡ストレッチ】13:30～15:30

#### 【薬膳料理メニュー】

- 蓮根の麦門冬あんかけ
- 鶏と栗のうま煮
- 銀杏と落花生のご飯
- 秋のうるおいパフェ
- 梨の皮と中国茶

※各症状に効く、各種材料の効能について知識習得し、家庭で活かす。



#### 【経絡(ツボ)・ストレッチ】

- 潤いのツボ、顔、身体
- 気を養うツボ

※以上実践でツボを押しながら、様々な不調改善のツボを習得し、季節や各個人にあった養生法を学ぶ。



定 員 : 薬膳 20 人 ・ 経絡 18 人

受講料 : 1コース 1,000 円 ・ 2コース 1,800 円

材料費 : 1,200 円 ※薬膳のみ

託 児 : 有り (無料) ※満 2 歳 ~ 就学前迄

【うつはら 津原 ちよみ 知世美】

(国際中醫師・  
国際中医薬膳師)

中医学をわかりやすく丁寧に解説、  
また楽しく家庭で即実践で、役立つ  
ように養生学・漢方の考え方を、説き  
ます! 一度受講してみませんか。



**申込方法** ホームページ又は往復ハガキに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号  
講座名、託児、(お子様のお名前・月齢)を記入し、下記会場まで、お申し込みください。  
又は、直接窓口にお越しの場合は、官製ハガキ1枚(62円)をご持参ください。



092(925)5404 〒818-0102太宰府市白川2-2



\* 太宰府市男女共同参画推進センタールミナス \*



<http://dazaifu-ruminas.jp/>