

冬薬膳と経絡ストレッチ

冬は、身体の司令塔である「腎」を養うため、赤ちゃんから各世代に必要な時季です。中医の考え方を楽しく薬膳料理のレシピと材料の効能と共に学び、家庭でできる経絡ストレッチを習得し役立てます。

期 日 1 月 30 日 (火)



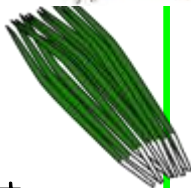
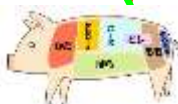
締切：1月12日(金)必着

【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】

- 根菜と豚しゃぶの黒胡麻だれ
- ニラ雑炊
- リンゴの葛ゼリー杏仁入り
- 紅花とフーアル茶



※画像はイメージです。

※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】

- 家庭でできる冷え症対策のツボ

★「気血、全身経絡を流し温かく保つ」ストレッチ

※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

【守津原 知世美】

(国際中医師・
国際中医薬膳師)

中医学をわかりやすく丁寧に解説、また家庭で即実践できる美味しい薬膳や経絡ストレッチを伝授。養生学・漢方の考え方を、楽しくお話しします!



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・月年齢)を記入し、下記会場まで、お申し込みください。尚、直接窓口でお申込みの場合は、郵便ハガキ1枚(62円)を、ご持参下さい。

アドレス：<http://dazaifu-ruminas.jp/>



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 *

