

# ～平成30年度心に通じる中医学～

## 家族のための梅雨養生

不安、イライラ、やる気が出ないなどの情緒不安。身体、精神的暴力にもつながる「ストレス」。中医学では、ストレスは肝と関係があると考え、気の巡りを改善する薬膳と経絡を学びます。

### 期 日 5月24日 (木)



締切：5月8日(火) 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】

- 小豆とセロリ、陳皮のトマトスープ
- 翡翠三鮮（アスパラ、マヤえんどう、ブロッコリー）
- 蕎麦と大葉のサラダ
- 玫瑰花【まいかいがちゃ】
- ぶどう豆乳寒天

※各症状に効く、各種材料の効能について知識を習得し、家庭で活かす。

#### （薬膳・内容）

身体の中の血が不足したり、脂肪などが溜まっても気の流れは悪くなります。そのメカニズムを学び美味しい薬膳を作る。

#### （経絡・ストレッチ）

気の巡りと関わりのあるツボ経絡を刺激し気分をスッキリさせます。

※以上実践でツボを押しながら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

【宇津原 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、役立てるよう養生学・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** HP、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、郵便ハガキを1枚ご持参ください。



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/>

