~平成30年度心に通じる中医学~管家族のための移動を動き生生

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 □ 5月24日(木)



締 切:5月8日(火)必着

(藻 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、さやえんどう、 プロッコリー)
- ●蕎麦と大葉のサラダ
- ●玖瑰花【まりかりかちゃ】
- ●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惡くなります。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: <mark>薬膳</mark>20 人・<mark>経絡</mark>18 人

受講料: 1コース 1,000 円・2コース 1,800 円

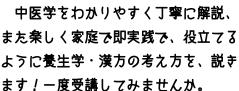
材料費: 1,200 円※薬膳のみ

託 児:有り(無料)※満2歳~就学前迄

「宇津原 切世美】

(国際中医師・

国際中医薬膳師)



申込方法 HP、往復八ガキに住所、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、郵便八ガキを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./

