

何を受講したら良いのか分からない方へ

薬膳が初めての方は基礎クラスが必須です。

～初心者の方でも無理なく受講できる講座～

## 1・ゼロから学ぶ方剤クラス

方剤（漢方薬）についてゼロから学びます。構成生薬も少し勉強します。体調不良を方剤の観点から学ぶため、基礎クラスの復習に最適です

## 2・美アンチエイジングクラス

基礎～中級の間レベルです。基礎クラスの復習および婦人科系について学びます。

## 3・中高年の薬膳献立クラス

木曜クラスは満席、日曜クラスは1席空いています。参加希望者はお問合せ下さい。

また、満席だと諦めている方もいますので、お申込みの方はくれぐれもお休みされないようにお願いします。

西洋医学と中医学を両方学ぶので、誰にとっても新鮮です。中医学では基礎～中級レベルです。

## 4・6月（木）9月（日）スタート「未病先防クラス」

超入門クラスです。西洋医学と中医学、健康にまつわる事全般について学びます。特に初心者の方におすすめです。

## 5・9月スタート、体質を食事を確認する薬膳講座

超入門クラスです。西洋医学と中医学の両方を考えながら、自分の体質と現在の食事を確認します。

テーマは3回ごとに変わります。全3回で完了するクラス

基礎クラスや中級クラスに参加しながら、方剤やそのほかのクラスに参加されている方が多数です。

1か月に1回の受講だと記憶が難しい場合もあり、また方剤西洋医学など支点を変えて学ぶことで相乗効果的に理解が早くなります。

私とゆっくり話したい方は（軽くない健康相談は別）未病先防クラスか体質と食事を考える講座へご参加ください。