

第十期「鑑真学院日本分校」4月2日（木）開講

期間：4月から11月まで、原則第1第3木曜日（変更あり）

午後7時より8時45分まで

場所：岐阜市芥見大般若2丁目34番地3

受講料：三万円（初めての方は入校料五千円プラス）

初めての方には、私の著書「和の養生学」を差し上げます

募集人数：10名。ご入校希望の方は当店まで

TEL 058-241-1661 メール y@pleaseconsultwith.me

内容：和（日本独自）の食材・薬味・調味料の効能や歴史、ツボの効能を学び毎日の健康に役立つ講座です

	和の養生学（食養生編）	（針灸養生編）
4月2日	陰陽学説について 陰陽とは、気血とは（テキスト p 1～、p 22～）	経絡とは
4月16日	五行学説、五行説と自然界（テキスト p 9～） 食養生とは（テキスト p 26～）	手太陰肺経について
5月7日	五行学説、五行説と身体（テキスト p 16～） 時節の行事（テキスト p 241～）	手陽明大腸経について
5月21日	薬食同源（米、ご飯、粥） （テキスト p 70～）	足陽明胃経について
6月4日	薬食同源（うめ、らっきょう） （テキスト p 103～、p 121～）	足太陰脾経について
6月18日	調味料（しょうゆ、味噌、塩など） （テキスト p 189～）	手少陰心経について
7月2日	食養生（夏の食材）（テキスト p 47～）	手太陽小腸経について
7月16日	薬食同源（ドクダミ、オオバコなど） （テキスト p 111～、p 126）	足太陽膀胱経について
8月6日	薬味（シソ、カラシ、唐辛子など） （テキスト p 165～）	足少陰腎経について
8月20日	薬食同源（ダイコンなど）（テキスト p 78～）	手厥陰心包経について
9月3日	薬味（サンショウ、ショウガ） （テキスト p 147～）	手少陽三焦経について
9月17日	薬味（ネギ、ワサビ） （テキスト p 159～）	足少陽胆経について
10月1日	食養生（秋の食材） （テキスト p 56～）	足厥陰肝経について
10月15日	薬食同源（桃、柿などの果物） （テキスト p 106～）	ツボの利用方法
11月5日	薬食同源（ゴボウ、ハクサイ） （テキスト p 85～）	ツボの利用方法