

NHK 講座 21年間連続満席の **超人気講座** がお家で学べる

@NHKオンライン講座

“^{しょく}食がカラダを創り、^{つく}生命を^{いのち}活かす”

美活+健活の**中医薬膳講座**

あなたの健康づくり、**図解豊富にまるっと早わかり**

その季節や体調に合わせたタイムリーなテーマを取り上げ、その不調を
“なに・なぜ・どうして・だからどうする”の三段論法で、理論から実践法までを
薬膳指南以外に日常の養生法を交えて学びます。

御年 80歳、元気印の西川修、日本人でただ一人の“中華名医傑出人材賞”

(2002年、中国世界名医論壇専科委員会)を受賞した超ベテランの講師が教える納得の90分です。

OL、主婦からプロの食・医療指導に携わる方々、薬膳に興味のある方におすすめの講座です。

2021 **1.30** (土)

今年一年の健康づくり「未病先防」の薬膳カレンダー

2021 **2.6** (土)

春の木の芽どきの不調を防ぐ薬膳と薬膳ティー

2021 **3.6** (土)

春に起きやすい不調の予防と改善の薬膳法と養生法

受講料 全3回 9,636円 (税込)



お問い合わせやお申し込みは
NHK 文化センター名古屋教室

 **052-952-7330**

中医薬膳とは日々の食生活の中で、それぞれの食べ物(食材)が持つ働きや特性を鑑みて、
その人の体質や状態、年代、生活環境や風土、気候に合わせて、
カラダにより良い“食べ方の医学・中医栄養学”です。
だれでも・いつでも、これを食べれば健康に良い、と言うものではありません。
生活習慣病の最大の原因は食にあり、とは皆が知るところです。
「未病先防、未病治療」の理念である中医・漢方の教えと知恵を学びましょう。



社団法人 日本・中医保健医学会

名古屋市 中川区 上高畑 1-114-1 ☎ 052-700-7446

発行責任者：西川 修 mail : chui.learning@gmail.com

www.n-kenkou21.com

