

講座カリキュラム予定 (2017~2018)

*年度途中からのご受講・単発受講も大歓迎です。途中からでもご理解して頂けるようにしっかりフォローしながら講義を進めますのでご安心ください。
*ゆりかごでは愛犬のことを「counterpart」と呼びます。



日時：毎月 第4日曜日 14:30~16:30

- 6月25日予定：「漢方・薬膳って何？」 ~陰陽について学びましょう・梅雨のケア~
漢方・薬膳を日常ケアに取り入れることのメリットと、偏らない視点を培います。
Cooking menu:空豆ときのことサーモンのケーキ・サレ
- 7月30日予定：「五行説について学びましょう」 ~夏のケア~
漢方（中医）の理論を支える自然観=五行説。
この理論を理解すると、季節や体質、体調、心などに応じてケアを行いやすくなります。
Cooking menu:冬瓜と南蛮毛（トウモロコシの髭）のチキンスープ
- 8月27日予定：「“気・血・水”について学びましょう」 ~真夏のケア~
生き物の身体を構成する要素=気・血・水それぞれの働きと相互作用について学びます。
生まれ持った体質だけが全てではなく、日常の養生で心と身体が変わることをお伝えします。
Cooking menu:トマトのファルシ
- 9月24日予定：うちのコの体質についての個別ワークとアドバイス
(これまでのおさらいもしましょう)
Cooking menu:ハロウィンケーキ
- 10月22日予定：「“肺”のケア」 ~秋のケア~
秋に行うべき“肺”のケア。漢方でいう“肺”とは、肺そのものだけを指しているわけではありません。
秋に適したケアを行い、冬へ備えましょう。皮膚のお悩みのある方にもオススメです。
Cooking menu:白きくらげと白桃のプリン
- 11月26日予定：「“腎”のケア」 ~冬のケア~
冬~春のはじめに多くなる泌尿器のお悩みについてのレッスンです。
腎ケアはエイジングケアでもあります。美しくエイジングしたい方、愛犬のシニア期に備えたい方にお勧めです。
Cooking menu:クリスマスケーキ(補腎ケアにもなる可愛いケーキ)
- 1月28日予定：真冬のケア ~冬の養生に適した食材やケア~
一年の中でも最も過酷な季節「冬」。抵抗力を高めて、健やかな春を迎えるための知恵を学ぶレッスンです。
Cooking menu:バレンタインケーキ(ハーブのキッシュ)
- 2月25日予定：うちのコに適切な食材ワーク&アドバイス
(これまでのおさらいもしましょう)
Cooking menu:雛祭りプレート

- 3月25日予定：「“肝”のケア」 ~ストレスケアとデトックス~
春の生き物は忙し。冬の間にため込んだものをデトックスしたり、陰から陽へ自然界が動くにつれて、自律神経を乱したりしがちです。更には予防接種の季節でもあります。「寝居を共にしている」counterpartのためにストレスケア・肝臓ケアについて学びましょう。
Cooking menu:腹にやさしいカレー
- 4月22日予定：「“心”のケア」~血行のよい身体作りと、暑さ対策~
Counterpartの「心ケア」にご興味のある方、シニアに備えておきたい方にお勧めです。不安定な気圧が来る前に、「心」の働きとケアについて学んでおくことで安心です。質のよい睡眠にもつながります。
Cooking menu:ピクニックランチボックス
- 5月27日予定：「“脾”のケア」~梅雨をのりきる胃腸ケア~
人も犬も梅雨時は、食欲が落ち、胃腸の調子がすぐれないことがあります。湿度の高い日本ですが、上手に乗り切る知恵をお伝えします。
Cooking menu:オレンジマドレーヌ
- 6月24日予定：1年の総まとめ(10回以上ご出席の方に修了書贈呈式)
これまでに学んだ薬膳の基礎を振り返りながら、見た目にも可愛らしく、身体にも優しい記念の御膳を作りましょう。
Cooking menu:五行わんご御膳

Homepage <http://www.yurikago.tokyo.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/yurikago.tokyo>



<受講特典>

- 2017年6月~スタート。来年の6月までに(計12回中)10回以上ご出席で修了書を進呈致します。
- ゆりかごAttendance Card特典もございます(5回受講でゆりかご指定のおやつと引き換え致します。連続受講でなくても大丈夫です。)
- 初回にゆりかごオリジナルレシピバインダーをプレゼントいたします。(その後の紛失・損失に関しましては、申し訳ありませんが 実費864円を申し受けます)
- お友達ご紹介制度割引。お友達をご紹介下さった場合、ご紹介者とお友達はレッスン料を20%オフにさせていただきます。(一回限り有効)
- 受講者本人記名式チケットもございます。(お友達特典とは併用できません。ご本人様のみ有効)
3回チケット：10%オフの13500円(通常だと15000円。ご購入より半年以内有効)
6回チケット：20%オフの24000円(通常だと30000円。ご購入より9か月以内有効)