

薬膳寺子屋 とは…

主催 《ふじの国薬膳》

薬膳をとにかくじっくり理解したい方のための、生涯学習講座です。

対象 ●初心者 ●家族の健康を守りたい方 ●短期間での薬膳資格取得者（理解を深めるため）
●主婦・栄養士・調理師・看護師・薬剤師・鍼灸師等、薬膳に興味のある方などなため

- ・本格的な医学に基づいた薬膳を、やさしく丁寧に教える少人数制の寺子屋方式。
- ・なぜそうなるのか、しっかり説明し、質問やグループワークの時間も取り替えているので、初心者の方も安心。薬膳試食付きで、東洋医学の本当の理解を深めることができます。
- ・未病に気づくために、診断学を重視。そのための弁証法をじっくり学びます。
- ・短期間のつめこみ資格取得後の生涯学習としてもおすすめの講座です。

内容 ・本格的な中医学に基づく薬膳講座・日本食・ミニ薬膳試食
・各講座 1回2時間を12回（1ヶ月1回の開催で1年間）

認定 ・修了者には単位を認定し、弁証アドバイザー資格証を発行します。

寺子屋 梅 → 臓腑弁証、食材学、方剂学、内科学、弁証施膳と進み、「未病に気づき台所の食で治す」中医学の最高峰を目指します。

- 気血水弁証 … 体質改善を目指す日々の体調に合った食を学びます。
- 八綱弁証 … 風邪、その他の病気の性質を知り、治療食を学びます。
- 六淫弁証 … 自然界の邪気が与えた影響に合った食を学びます。
- 七情弁証 … 七つの感情が傷つけた臓腑を治す食を学びます。
- 六経弁証 … いずれ日本に多くなる熱病を知り、その一つであるインフルエンザ
- 衛気営血弁証 … などの熱帯性の感染症を段階的に治す食を学びます。

教材 ●オリジナルカラーテキスト（舌診画像つき） ●北京中医薬大学監修食物性味表
●東洋医学の教科書 ●地元有機野菜 ●地元薬膳茶 ●薬膳試食

毎年4月・10月に開講します。
お申込は随時受け付け中。

「この症状にはこの弁証法を使って、こんな食で改善する」
地元の食材を味わいながら、食医の奥義が学べます。
未病に気づき大切な人を守る食医を目指しませんか？

講師

主宰 専任講師
石部晃子



国際中醫師・国際薬膳師
北京中医薬大学日本校 中医中薬学科卒業
統合医療学会富士山支部理事

漢方薬局・中医クリニック等の勤務を経て、体を本当に健康にするのは「食事と心」であることを実感。食のお医者さんを増やす為、1996年から、静岡県内で薬膳教室を開始しています。（現在、統合医療の立場で薬膳普及活動を展開中。）

日々選ぶ食が、自然環境や心を豊かに変え、世界平和に資するとの信念のもと、本格的な中医学・東洋医学に基づいた薬膳を、わかりやすく楽しく五感で感じられるように伝えたいと努めています。

薬膳のことなら何でも、「なぜ?」「どうして?」とお尋ね下さい。

県内の各教室について…

富士教室

富士宮教室

清水教室

沼津教室

静岡教室

東部教室

会場	富士教室	富士宮教室	清水教室	沼津教室	静岡教室	東部教室
《ふじの国薬膳》本部 富士市松岡 0545-32-6211	コノネカフェ 西街商店街 富士宮市西町25-2 0544-21-9130	散歩道 薬膳カフェ 清水区八坂東1丁目14-3 054-366-2458	小島薬局 本店 沼津市西沢田335-1 055-926-8866	「先人の知恵を 美味しく継承する会」 静岡市 090-3930-4036	リーティン リュカ 駿東郡小山町用沢1346-9 0550-78-0605	
日程	■ 月曜 10:00～12:00 ■ 月曜 19:00～21:00 ■ 火曜 10:00～12:00 ■ 木曜 10:00～12:00 ■ 木曜 14:00～16:00 ■ 日曜 14:00～16:00	■ 第4月曜日 午前クラス 10:00～12:00	■ 第3金曜日 夜間クラス 19:00～21:00 ■ 第4火曜日 夜間クラス 19:00～21:00	■ 第2木曜日 午前クラス 10:30～12:30 ■ 第2木曜日 午後クラス 15:30～17:30	■ 第4火曜日 午後クラス 14:00～16:00	■ 第1火曜日 午後クラス 14:00～16:00
受講料	1回/1ヶ月 3,500円 1講座12回 42,000円	回/1ヶ月 4,000円 講座12回 48,000円	1回/1ヶ月 4,000円 1講座12回 48,000円	1回/1ヶ月 4,000円 1講座12回 48,000円	1回/1ヶ月 4,000円 1講座12回 48,000円	1回/1ヶ月 4,000円 1講座12回 48,000円
お問合せ	090-8076-2072 担当 イシベまで	090-7032-1578 担当 ワタナベまで	080-3620-9185 担当 タカギまで	080-5139-0322 担当 コレムラまで	090-3930-4036 担当 キヌガワまで	090-3459-5922 担当 カジまで

お申し込み方法…

メールで	yakuzenfujinokuni@gmail.com
お電話で	090-8076-2072 (担当:イシベ)
ファックスで	0545-32-6214

- ① いずれかの方法で、お名前と電話番号、メールアドレス、教室名、受講日をお知らせ下さい。
- ② 担当者から口座をご連絡いたします。
1週間以内に、受講料（富士教室 42,000円、富士教室以外 48,000円 2分割可）を指定口座にご入金下さい。ご入金をもってお申込み完了といたします。

お申込締切 4月開講クラスは 3月25日まで
10月開講クラスは 9月25日までに振込ください。

③ 授業当日、受付で入金控えをご提出下さい。お申込完了です。
※ 入金後は、参加できない場合でも返金出来かねます。ご了承下さい。

募集期間… (いつでも)

募集 薬膳寺子屋 主催 《ふじの国薬膳》

■ 4月開講クラス
■ 10月開講クラス
年2回随時募集

薬膳調理実習 主催 富士市薬膳同好会

寺子屋理解にも役立つ
■ 薬膳調理実習クラス
毎月随時募集

■ 第2火曜クラス 10:00～12:00 調理実習代 2,000円を添えて
■ 第3火曜クラス 13:30～15:30 同好会に直接お申込み下さい。

会場 富士市吉原まちづくりセンター 0545-53-1580