

まちの先生講座 講座企画書

講師名 高木 映子

講師紹介（自己紹介）

国際中医薬膳師

薬膳キッチン HANA 料理教室

写真掲載
スペース

講座名 飲食と生活習慣がまちがっているから病気になる!!

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

食材のもっている効果・効能を正しく理解します。
自分に合った食習慣を学びます。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等具体的にお書きください）

【1回目】

季節と自分自身の体質の理解についてお伝えします。
季節に合わせた食材のお話をします。
季節の薬膳茶と薬膳スイーツを用意いたします。

受講者に持参してもらう物

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたらご提供ください。