

# 季節養生研究会2026年講習会スケジュール

2026年1月15日現在

	二十四節気講習会 19時45分～21時	病気とツボ (仮名)	①料理教室 ②郊外イベント	シェフに習う薬膳料理 料理=料理教室/食事=食事と講習 11:00～14:00 14:30～16:30	アドバイザー 講習会
1月	17日(土)大寒 29日(木)立春			17日(土)花粉症 (料理)	
2月	12日(木)雨水 26日(木)啓蟄			21日(土)疲れ目 (料理/食事)	
3月	19日(木)春分		15日(日) ②多摩川薬草摘み	21日(土)デトックス (料理/食事)	5日(木) 12日(木)
4月	2日(木)清明 16日(木)穀雨 30日(木)立夏	講習会スタート	12日(日) ①肩こりと疲れ目	18日(土)自律神経と疲れ (料理/食事)	
5月	14日(木)小満	講習会	10日(日) ②桑の実摘み	23日(土)胃腸を労わる (料理/食事)	夏特別講習
6月	4日(木)芒種 18日(木)夏至	講習会	14日(日) ①夏を乗り切る	20日(土)浮腫み怠さ (料理/食事)	
7月	2日(木)小暑 16日(木)大暑	講習会		20日(土)夏バテ (料理/食事)	
8月	6日(木)立秋 20日(木)処暑	講習会	9日(日) ①夏バテ	15日(土)夏の冷え (料理/食事)	秋特別講習
9月	3日(木)白露 17日(木)秋分	講習会		19日(土)乾燥肌と肺 (料理/食事)	
10月	1日(木)寒露 22日(木)霜降	講習会	11日(日) ①免疫力アップ	17日(土)免疫力アップ (料理/食事)	
11月	5日(木)立冬 19日(木)小雪	講習会	1日(日) ②桑の葉摘み	21日(土)冷え性と腎 (料理/食事)	冬特別講習
12月	3日(木)大雪 17日(木)冬至 27日(日)小寒	講習会			
1月	14日(木)大寒	講習会		16日(土)未定 (料理/食事)	春特別講習