

やく ぜん りょう り きょう しつ

薬膳料理教室

「日々の食事で不調を改善」
薬膳座学＋調理実習

春のイライラ解消と症状別お勧め食材のお話

日時：令和8年3月26日（木）10:00～13:00

場所：地域総合センター水堂 本館 料理教室

講師：辻本 由美さん（国際薬膳調理師）

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)、布巾、お茶

参加費：1,500円

（食材費として、当日までにセンター本館までご持参下さい。）

対象者：尼崎市在住・在職で成人の方

定員：20名（定員オーバーの場合は抽選にて決定）

★参加が決まった方は、3月17日(火)までに電話にてご連絡します。

募集期間：2月24日（火）～3月13日（金）

お申込み方法：センター 受付(本館)、FAX(06-6436-8885)、

ホームページ ※電話は不可

【予定メニュー】

- ・セロリご飯
- ・揚げずに作れる黒酢豚
- ・わかめと水菜の中華サラダ
- ・中華茶碗蒸し