

薬膳料理教室

「冬の食養にむけて 身体を温める食材・
冷やす食材の振り分け」 薬膳座学＋調理実習

本格的な薬膳を学び、冬の食生活を健康で
楽しいものにしませんか？

【実習メニュー】 薬膳茶 / きのこと鶏の治部煮 / うどん餃子 /
葱と山芋の味噌ご飯 / 柿プリン

日 時：令和8年 11月26日（木）午前10時～午後1時

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、前日までにセンター本館までご持参下さい）

定 員：20名（定員オーバーの場合は抽選にて決定）

募集期間：10月26日（月）～11月12日（木）

お申込み方法：センター受付（本館）、ホームページ

FAX（06-6436－8885）※電話での受付不可

★参加者決定後、11月16日（月）までに電話にてご連絡します。