

家庭でできる養生食薬膳

～ 健康に過ごすために、ご家庭の食卓に薬膳を取り入れてみませんか ～

中医營養学に基づいた薬膳の基礎と食材の持つ効能を学び、身近な旬の食材を使って季節の不調の原因に対応した養生食薬膳をつくります。(全2回)

【日時】 第1回：令和7年8月19日（火曜日）

午前10時～午後1時 「夏の養生食薬膳」講義と実習

第2回：令和8年1月13日（火曜日）

午前10時～午後1時 「冬の養生食薬膳」講義と実習

【会場】北浜南部協働センター 2階 料理教室

【対象】18歳以上の市内在住・在勤の社会人

【定員】15人（抽選）

【受講料】3,600円（資料代、食材費）

【講師】中医營養学薬膳研究 枸杞の会 講師

【持ち物】筆記用具、エプロン、三角巾、布巾（3枚程度）

（必要であれば）持ち帰り容器

【申込】7/11（金）8時30分～7/25（金）17時15分

北浜南部協働センター窓口またはホームページから申込

【当選発表・支払】8/1（金）8時30分～8/8（金）17時15分

窓口・電話・ホームページから確認をお願いします。

【問い合わせ】北浜南部協働センター TEL053-585-0510 担当 松野

※ 講座開催時、記録やチラシ作成等のため写真を撮影します。

チラシ等に顔など個人が特定できる写真が載ることがございます。ご了承くださいますようお願いいたします。

掲載を望まない方は、その旨お伝えください。



北浜南部協働
センターから
のお知らせ



令和7年度「学習成果活用事業」

家庭でできる季節の養生食薬膳を受講したいので申し込みます。

受付番号

令和7年 月 日

住 所

氏 名

年 齢

電話番号