

ブーム到来中!?

地域文化セミナー

気軽に楽しい薬膳料理

昨年の新語・流行語大賞にノミネートされた「薬膳」!

薬膳料理は、自分の体質・体調に合わせた食材を組み合わせて作る料理です。

体の不調を防ぐため、季節や体調に合った食べ物や効能、食べ方を学び、身近な食材・地域の食材を使って、おいしい薬膳料理を作ってみませんか。

◎期 間：令和8年6月19日・7月3日・7月17日(金)【全3回】

◎時 間：午前10時00分～12時30分

◎講 師：小室 恵美子 先生 * (一社)和漢薬膳食医学会認定 薬膳マイスター

◎場 所：神久呂協働センター 料理教室(2階)

◎定 員：6人

◎費 用：材料費4,500円(1回1,500円×3回分)

◎持ち物：エプロン、ハンドタオル、ふきん、筆記用具

*開催日および講座内容

第1回 6/19(金) 薬膳を知ろう! 陰陽五行について

第2回 7/3(金) 体内の「気」・「血」・「水」を整える

第3回 7/17(金) 季節(四季)の養生について



《申込方法》 ①又は②の方法でお申し込みください

①インターネット(スマホ等)

右記のコードを読み取り、必要事項を入力 *期間中24時間OK

②神久呂協働センターの窓口又は電話(Tel.485-5001)

窓口・電話での受付時間は、申込期間中の午前9時～午後5時まで(日曜・祝日を除く)

*先着順ではありません。定員を超えた場合は事務局で抽選させていただきます。

*講座開催風景を撮影し、センターだより等に掲載させていただく場合がありますので、ご了承ください。

《申込期間》 5月18日(月)午前9時～5月29日(金)午後5時

・6月5日(金)までに【当選者のみ】電話またはメールにて順次ご連絡いたします。

・定員に達しない場合は、6月1日(月)から②の申込方法で先着順に受付します。



裏面の(アクティブシニア講座)も御覧ください。

アクティブシニア講座

※ 神久呂地区在住の60歳以上の方なら、どなたでも参加できます。

レクリエーションを通して、一緒に楽しく過ごしましょう。

一部の講座のみでも申し込みができますので、お気軽にご参加ください。

※ 開催日時等

番号	開催日	場所	講座内容	持物等
①	6 / 23 (火) *9:30~11:30	ホール	【アロマヨガ教室】 マットやバスタオル、椅子に座りながら軽めに体を動かす体操です。	・ヨガマット又はバスタオル ・フェイスタオル
②	7 / 28 (火) *9:30~11:30	講座室	【健康講座】 快眠で元気ハツラツな生活を過ごすために、「質の良い睡眠をとる方法」を学びます。	・筆記用具
③	8 / 25 (火) *9:30~11:30	講座室	【歴史講座】 今年話題の豊臣兄弟に因んだ歴史を学びます。	・筆記用具
④	9 / 29 (火) *9:30~11:30	ホール	【卓上版カーリング「カーレット」】 氷上ではなく、長机上のカーリング「カーレット」で、弾き飛ばす快感を体験しましょう。	・汗拭き用タオル
⑤	10 / 28 (水) *9:30~11:30	ホール	【リンパ体操教室】 身体に優しく触れたり、呼吸をしながら、硬くなった筋肉を緩め、全身のリンパの流れをよくする体操です。	・ヨガマットとバスタオル各1枚 またはバスタオル2枚 ・長いフェイスタオル2枚 ・汗拭き用タオル
⑥	11 / 24 (火) *9:30~11:30	講座室	【交通安全・防犯講座】 交通安全対策と特殊詐欺防止について学びます。	・筆記用具

➤ 申込日時 5月25日(月)~6月12日(金) 午前9時~午後5時 ※日曜を除く。

神久呂協働センター窓口または電話にてお申し込みください。

*定員になり次第、受付終了となります。 電話：485-5001

➤ 参加費用 無料

➤ 募集人員 10人

➤ 持ち物 上表右欄参照 (各回、水分補給用飲料もご持参ください。)

表面(気軽に楽しい薬膳料理)もご覧ください。