

薬膳教室

～薬膳を知って生活にいかしましょう～

日にち

- ① 6月9日(火)
 - ② 9月15日(火)
 - ③ 11月10日(火)
- (全3回の連続講座)



「薬膳」を通して自分の健康意識を高め、いつも使っている食材の力を知って、季節の養生と共に気軽に「薬膳」を生活に取り入れてみませんか？

薬膳教室ではワークショップとして数種類の「薬膳茶」を試飲しながら、自分に合ったオリジナル薬膳茶も作り、薬膳菓子と一緒に楽しめます。

	日程	内容
①	6月9日(火) 13:00～15:30	「薬膳」とは&薬膳から考える健康その1と食材 梅雨の季節の養生
②	9月15日(火) 13:00～15:30	薬膳から考える健康その2と食材 秋の季節の養生
③	11月10日(火) 13:00～15:30	薬膳から考える健康その3と食材 冬の季節の養生

■場所：南那須公民館 第1会議室(岩子6-1)

■対象：市内在住または在勤の人 先着10名程度

■費用：各回3,000円(材料費実費)

毎回、薬膳菓子と数種類の薬膳茶をご用意します。

自分に合った薬膳茶をブレンドし、持ち帰ります。

■持物：筆記用具

■申込期間：4月17日(金)～4月28日(火)

※単独日程での受付はありません

■受付時間：午前9時～午後5時(時間厳守)

電話、または、右のQRコードからお申込みください。

*先着順とします。

*申込者が少ない場合は、実施できないことがあります。

講師

国際中医薬膳師

猪股 昌代さん

(宇都宮薬膳テーブル

Felicite フェリシテ主催)



申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412