

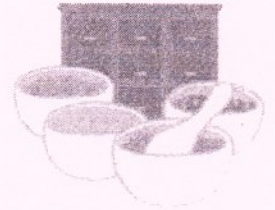
薬膳料理で温活&老化防止



薬膳は、食材が本来持っている力を引き出すことで、身体に良い影響を与えるという東洋医学の考えをもとにしています。

これから寒さが厳しくなってきますが、薬膳料理レシピや体のツボを学び、体の中からも外からも「温活」をしてみませんか。冷えだけでなく、老化防止にも効果があるといわれる冬のレシピも用意しています。

本講座では、1回目は講話、2回目は一般家庭でも手に入る身近な食材を使った和食薬膳メニューを実際に作って食べます。女性だけでなく男性の方もぜひどうぞ！



回	と き	学 習 内 容	場 所	講 師
1	12月4日(火) 10:00~12:00	講話 ・薬膳学の基礎と体のツボ ・体質・症例・季節別レシピ	小田公民館2階 学習室①	国際薬膳調理師 中医薬膳師 経絡セラピスト 辻本 由美 氏
2	12月11日(火) 10:00~13:00	実習 ・温活&老化防止に！和食薬膳料理を作って食べよう	小田公民館2階 実習室	

【定 員】 30人 (先着)

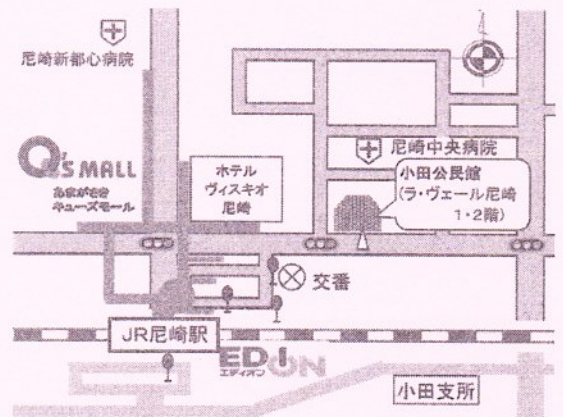
【持ち物】 筆記用具。12月11日は、エプロン、マスク、三角巾もご持参ください。

【費 用】 1,700円 (受講料1,000円と材料費700円)を11月27日(火)までに小田公民館へご持参ください。お支払をもって本申込みとします。

【申込み】 11月12日(月)午前9時から受付開始。
電話か直接小田公民館へ来館ください。

受付時間：月～土 午前9時～午後5時
(日・祝は受け付けておりません。)

◆**尼崎市立小田公民館**◆ (祝日休館)
☎ 06-6495-3181 Fax 06-6495-3182
尼崎市潮江1丁目11-1-101



～公民館は、学びを通して人と人が手を結び大きな輪となり地域の力となることを応援します～