

薬膳料理 & 薬膳茶で 温活 & 老化防止！

講師：辻本由美先生（国際薬膳調理師・中医薬膳師）

食材が本来持っている力を引き出す薬膳料理を学んで・作って・食べてみませんか？
元気な体をつくってアンチエイジング。心と体のキレイを手に入れましょう！

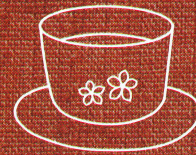
場所：小田北生涯学習プラザ

受講料：全3回分1800円（材料費込み）

定員：先着30名*

対象：成人

※全3回でご受講いただく講座になります。



第1回

12月5日（木）10:00～12:00

学習内容：東洋医学の基礎と温活（学習室2・3）

持ち物... 筆記用具

第2回

12月19日（木）10:00～12:00

学習内容：体質にあった食材と薬膳茶（学習室2・3）

持ち物... 筆記用具

第3回

1月23日（木）10:00～13:00

調理実習：温活&老化防止に効く薬膳料理づくり（実習室）

持ち物... エプロン、マスク、三角巾、台ふき等

*【お申込み・お問合せ】

受付開始：11月11日（月）朝9時より

電話：06-6488-5441・直接ご来館：小田地域振興センター（尼崎市長洲中通1丁目6番10号）

メール：ama-odadewakuwaku@city.amagasaki.hyogo.jp

◎ 時間：平日 9:00～17:30

◎ メールにてお申込みの場合も、申込み受付当日の9:00以降に送信いただいたものから先着順での受付になります。タイトルに「薬膳講座申込み」本文に「氏名と読みがな・当日つながる携帯番号」をご入力ください。こちらから返信メールにて、受付の確定をお知らせいたします。3営業日以内に返信がない場合は、お手数ですがご連絡ください。

◎ 申込み受付確認後、小田地域振興センターに受講料1800円を支払いにお越しく下さい。

11月29日（金）までにお支払いがない場合はキャンセルになります。