



簡単! おうち薬膳

「難しい」「薬くさい」など「薬膳」に対してあやまったイメージを持ってしまっていないですか? 知ってみれば意外と簡単で、毎日の生活に気軽に活かせることが多いのが「薬膳」です。身近な食材を使って、今晚のおかずからすぐに使えるメニューをご紹介します。心と体を元気にする「薬膳」、この機会にぜひ一度体験してみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

日時：10月26日(木) 10:00~正午

講師：予防医学食養生士 毛利 民子さん & 薬膳料理の会 会員

場所：中村生涯学習センター 2階 料理室

対象・定員：一般・24名

参加料：1,500円 (材料費・保険代含む)

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん

メニュー：お粥、蒸し鶏の薬膳ソース、

山芋ときのこの柚子胡椒サラダ、薬茶 他



《申込方法》

「往復はがき」か「インターネット」のいずれかでお申し込みください。

★往復はがきの場合

下記事項を記載し、中村生涯学習センターへお送りください。

①希望講座名 ②氏名・ふりがな ③郵便番号・住所 ④電話番号

★インターネットの場合

名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。

【パソコン版】 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

【携帯電話版】 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>

締め切り 平成29年10月11日(水) <必着>

抽選 応募者が定員を超えた場合には、抽選。

結果は返信用はがき又はメールにてお知らせします。

【お問い合わせ先】 中村生涯学習センター

〒453-0044 名古屋市中村区鳥居通3-1-3

TEL番号：052-471-8121

FAX番号：052-471-8122

《指定管理者》

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会

