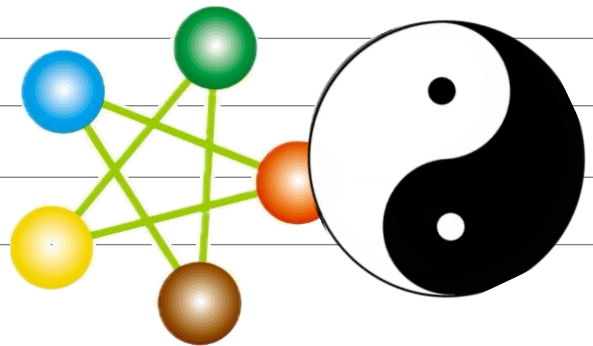


／ 元気に ／ 夏を過ごすための

薬膳教室

自分の体質を知り、季節に応じた食材で夏を元気に過ごしましょう。
日常生活に薬膳を取り入れていくためのコツなどを学ぶ、**座学形式の講座**です。

日時	第1回	7月27日(月) 薬膳とは何か?基本から学んでみよう
	第2回	8月10日(月) 自分の体質をチェックしてみよう
	第3回	8月24日(月) 夏を元気に過ごすために食べておきたいメニュー紹介&薬膳茶会
時間	午後1時30分～3時	
講師	国際中医師、国際中医薬膳師「嬉美(きび)の食卓」阿部 弘子 さん	
会場	西部文化センター(西部公民館)	
定員	市内在住の方 20名	
材料費	1,000円(資料代)	
持ち物	筆記用具	
申込み	6月15日(月)午前9時～ 17日(水)午後5時まで (申込み多数の場合抽選。定員に達しない場合、期間延長)	



お申込み・お問い合わせ 西部公民館 電話0269-23-1024
(平日)午前9時～午後5時の間にお申込みください