高齢者いきいき活動ポイント対象事業

【男女共同参画推進事業】

からだ整う薬膳料理



寒さが本格的になる前に、冬におススメの食材や調理法(中医学の視点から見た「腎」を養う食事)について一緒に学びませんか。

12月11日(金)
10:00～13:00

会場　戸山公民館　実習室
（安佐南区沼田町大字阿戸269-3）

- 内容　台湾風黒米おむすび、エビ団子のスープ、かぼちゃのケーキ　ほか
- 対象　どなたでも
- 定員　16人（先着順）
- 参加費　800円
- 講師　本草薬膳学院　調理講師　大久保　玲奈さん
  中医薬膳師　管理栄養士　朝日　綾子さん
- 持参物　エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ふきん
  筆記用具
- 申込み　12月4日(金)までに参加費を添えてお申し込みください

薬膳

申込み・問い合わせ　広島市戸山公民館
TEL　082-839-3320

※受付時間：8:30～17:15（日・月・水・土）、8:30～19:00（木・金）
※休館日：火曜日、祝日