

「薬膳」をやさしく学ぼう

～先人たちの知恵を学ぶ～

☆楽しく学んで無病息災！

食物には独自の性質と、その持っている薬効性があります。

健康維持を目的として、日常の食生活の中に
取り入れ・利用する方法を学びます。



回	月 日	テーマ	講 師
1	5月19日 (火)	薬膳の考え方 ～食物が持っている五味・ 五性・帰経について～	薬膳料理研究家 「薬膳を楽しむ会」 代表
2	5月26日 (火)	薬膳は癒しの食事 ～美味しく作って・楽しく食べよう～	田中 桂子氏 (足立区在住)

*開催時刻 5月19日(火) 午後2時～4時
5月26日(火) 午前10時～12時半(実習)

会 場 梅田地域学習センター(L.ソフィア内)
1回目 第3・第4学習室 2回目 2階 料理室
受 講 料 1,700円(全2回分、初日に会場でお支払い下さい)
材料費 700円を含みます)

持参する物 第2回目(26日)のみ、エプロン、三角巾、タッパー
定 員 30名(抽選)

申込方法 往復はがきに、住所・氏名(フリガナ)・電話番号・
「薬膳」をやさしく学ぼう」と明記し下記へ郵送して下さい
(二人以上の連名も可)

申 込 先 〒120-0034 足立区千住5-13-5
・問合せ先 足立区生涯学習センター内 あだち区民大学塾事務局
電話&FAX: 03-5813-3759(平日午後1時～5時)

申込締切 5月11日(月) 必着

共 催 NPO 法人あだち学習支援ボランティア(楽学の会)
足立区生涯学習センター・足立区教育委員会

実習のメニュー
・新茶入り竹の子ご飯
・春菊とシメジの胡桃和え
・栗入り鶏肉と野菜のスープ煮
・甘夏と緑豆春雨の和え物

交通案内
東武伊勢崎線
梅島駅徒歩 3分

会場案内
梅田地域学習センター
(L.ソフィア内)
足立区梅田7-33-1

