区民が学ぶ・教える・創る　　平成２３年度　あだち区民大学塾　　募集要項

やさしい

「薬膳のはなし」

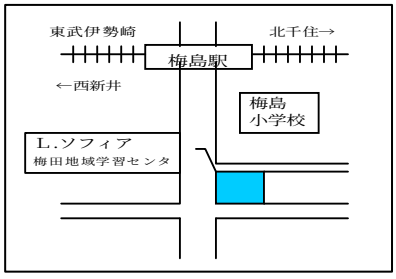
☆食物には独自の性質と、その持っている薬効性があります。
先人たちの大きな知恵で、病気予防と健康維持のために、食材がもつ真のチカラを学びます。

回	月　日	テーマ	講　師
1	１月２４日（火）	**食が体を変える　食で元気になる**	食育アドバイザー「薬膳を楽しむ会」代表　田中　桂子氏（足立区在住）
2	１月３１日（火）	**楽しく作って　美味しく食べよう（実習）**	

＊開催時刻　１月２４日(火)　午前１０時～１２時
　　１月３１日(火)　午前１０時～１２時半(実習)

実習のメニュー
- 山芋とホタテの炊き込みご飯
- 山芋の甘酢炒め
- 小松菜と春菊の柚子漬し
- 山芋団子入り南瓜汁粉

会　　場　梅田地域学習センター（Ｌ.ソフィア内）
　１回目　第２学習室　　２回目　２階　料理室
受講料　１,０００円（全２回分、初日に会場でお支払いください）
　別に、材料費　７００円 が必要です
持参する物　第２回目（３１日）のみ、エプロン、三角巾、タッパー、タオル
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・“「薬膳のはなし」”と明記し下記へ郵送して下さい（連名可）
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　１月１３日（金）必着
共　　催　NPO 法人あだち学習支援ボランティア「楽学（がくがく）の会」
　足立区生涯学習センター・足立区教育委員会

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