

やさしい



「藥膳」

回	月 日	テーマ	講 師
1	12月 5日 (木)	食物をどのように考えていますか？ ～食物とクスリの関係～	食育アドバイザー 田中 桂子氏 (足立区在住)
2	12月12日 (木)	「薬膳」を美味しく作って、 楽しく食べよう (実習)	

*開催日時 12月 5日(木) 午前10時～12時
12月12日(木) 午前11時～14時半(実習)

会 場	梅田地域学習センター（L. ソフィア内）
受講料	1 回目 第 1 学習室 2 回目 2 階 料理室 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（12 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」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 足立区生涯学習センター内 あだち区民大学塾事務局
・ 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	11 月 21 日（木）必着
共 催	NP0 法人あだち学習支援ボランティア「 <small>がくがく</small> 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

～寒い時期体が温まる料理～

- ・ うこんご飯
- ・ 薬膳カレー
- ・ ポトフ
- ・ 葱白と春雨のみどり酢あえ

L. ソフィア 案内図

○東武伊勢崎線「梅島駅」下車 徒歩3分
(東京メトロ日比谷線直通)

○都営バス 王子駅⇄千住車庫(王49系統)
「エル・ソフィア前」下車 徒歩1分



梅田地域学習センター(Ｌ.ソフィア内)
東京都足立区梅田7-33-1 TEL3880-5322