

やさしい



「薬膳」

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
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)	(足立区在住)

*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)
1回目 第1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(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 NPO法人あだち学習支援ボランティア「楽学の会」
あだち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

