

「薬膳」を



楽しく食べて 春の養生



回	月日	テーマ	講師
1	5月10日	春の養生 ～食物がもつ五味・五性・帰経について～	田中 桂子氏 薬膳アドバイザー 食育アドバイザー 薬膳を楽しむ会代表 (足立区在住)
2	5月17日	「薬膳」を美味しく作って、 楽しく食べよう (実習)	

* 開催日時 5月10日(火) 午後2時～4時
5月17日(火) 午前11時～午後2時(実習)

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(17日) エプロン、三角巾、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
・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 4月27日(水) 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
・山菜の炊き込みご飯
・ニンニクの芽とむきエビの炒め物
・大根と春菊のサラダ
・白葱入り甘夏ゼリー



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