

体の中からきれいに  
健康が気になる方へ



# はじめての薬膳

10/27(日) 10:00~13:00

薬膳とは!?  
秋の食材の薬効を  
知っていますか。



写真はイメージです。

座学・実習・みんなでランチ  
(ごはん・薬膳スープ・小鉢・デザート)

講師：和食養生施膳師  
(和食薬膳教室健康ごはん塾)  
深沢 善江氏

- ・対象：成人・定員：16人
- ・参加費：1,500円（材料費込み）
- ・〆切：10/22

お問合せ 中屋敷地区センター ☎045-304-3100