

10月
定期講座

食の知恵「薬膳」

薬膳でもっと元気に

- 受講日 第2土曜日 13:00～14:30
- 講師 薬膳茶Soybean Flour主宰 堀 輝余子
- 受講料 6ヵ月分 11,400円＋税
- 教材費 毎回 500円(試飲・試食の材料費)

毎日の食事で心と体を元気にする薬膳生活を
目指します。季節と体のつながりやバランス、食
材の働き方を学び、身近な食材も選び方や組み
合わせの工夫で薬膳に！献立作りから外食ま
で、実践できる薬膳をお伝えします。



【平成29年10月～平成30年3月までのカリキュラム】

- 第1回 (10/14) 薬膳って？ 薬膳の基本と食材の働き
- 第2回 (11/11) 秋こそ美肌！潤いアップの薬膳とセルフチェック
- 第3回 (12/9) ポカポカ体質を目指す！冷え対策の薬膳
- 第4回 (1/13) 免疫力アップで風邪に強い体づくり
- 第5回 (2/10) 薬膳の世界、陰陽から見た体と食材
- 第6回 (3/10) 続ける工夫！体質別薬膳のポイント

詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金(3,500円＋税)が必要です。

一宮 中日文化センター
Culture & Communication 中日新聞
フリーダイヤル
0120-138-253
10:00～19:00 土曜日は18:30、日曜日は16:00まで
〒491-8585 一宮市新生1-1-1名鉄百貨店一宮店6階・プラザ138