

からだが喜ぶ 「おうち薬膳」

薬膳カフェの店主が、人気メニューの中から、身近な食材で作れるレシピを紹介します。すぐに活用できるレシピから食材の働きや薬膳の知識を学びます。心身が喜ぶ「おうち薬膳」、季節や体調に合わせた食で、日々のセルフケアをしましょう！
10月から始まる6ヵ月講座です。

10月

新講座

【講師】国際中医薬膳師・

薬膳茶 Soybean Flour 主宰

堀 輝余子

【開講日】第2水曜日 13:00~14:30

【受講料】6ヵ月分 11,700円

※教材費（1回 500円）別途教室支払い

【持ち物】筆記用具、手鏡



H30年10~H31年3月 カリキュラム

- 第1回 薬膳って？
薬膳の基本と秋のレシピ
- 第2回 寒くなる前に…
冷え対策の薬膳レシピ
- 第3回 元気に過ごすキーワード…
免疫力アップのレシピ
- 第4回 体調を知る手がかり…
体質別の薬膳レシピ
- 第5回 毎日が薬膳、食材の働きを知る！
- 第6回 おうち薬膳…
無理なく続ける工夫

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※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、
別途登録料(500円+税)が必要です。



一宮 中日文化センター

〒491-8585 一宮市新生1-1-1 名鉄百貨店一宮店6階・プラザ138

0120-138-253

10:00~19:00 (土曜日は18:30、日曜日は16:00まで)