

6ヵ月  
講座

からだが好き

# 「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。

食材の働きや薬膳の知識から  
食の楽しさを学びましょう。

心身が喜ぶ「おうち薬膳」、  
季節や体調に合わせた食で、  
日々のセルフケアにお役立てください。

※調理は行いません。



● 講師 国際中医薬膳師 薬膳茶 Soybean Flour 主宰 堀 輝余子

● 開講日 2023年 4～9月（全6回） 第2木曜  
10：30～12：00

● 受講料 6ヵ月（6回）分 11,715円（税込）  
※7月分以降は、維持管理費を改定しております。

※教材費別途500円（毎回）教室でお支払いください。

● 持ち物 筆記用具、手鏡



日程	カリキュラム
4月13日	薬膳って？ 薬膳の考え方と春のレシピ
5月11日	からだの外から内を知る…体質別の食材と調理法
6月8日	蒸し暑い季節…むくみ解消のレシピ
7月13日	夏バテしないコツ…脾を整える
8月10日	香辛料は身近な漢方薬、スパイスのレシピ
9月14日	おうち薬膳…毎日続ける工夫



※掲載写真はイメージです

お申込み・お問合せは窓口、フリーダイヤル、ホームページまで

※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550円（税込）が必要です。



南大高 中日文化センター  
Culture & Communication 中日新聞

0120-534-373

(月～金)10:00～19:00 第1・3(日)10:00～16:00  
(土) 10:00～17:30 第2・4(日)10:00～13:00

ホームページ



〒459-8016 名古屋市緑区南大高二丁目450番地 イオンモール大高1階