

ほっこり薬膳ライフ ～体を温めて冬も元気に～

『薬膳』と聞くと、「なんだか難しそう」「美味しくなさそう」「材料が手に入らないんじゃないか…」こんなイメージがあるかもしれません。でも実は薬膳は“季節や食べる人の体質にあった美味しい料理”。季節・色・体質・食材の効能などをふまえれば、スーパーなどで購入した食材で薬膳は作れます。体を温める『薬膳』をゆるりと楽しく学んでみませんか。



- 定員 30名
- 申込締切 12月24日(火)
- 受講料 1,000円
※別途薬膳茶・お菓子代500円
- 場所 船場生涯学習センター 5階 多目的室1
- 持ち物 筆記用具、マグカップ、蒸らし用のフタ

【講師】辰巳ふみさん 薬膳師(予防医学食養生士、薬膳食養生専門指導士、東洋薬膳茶アドバイザー)

回	日時	内容
1	1月23日(木) 午後2時～午後3時30分	寒い季節にぴったりな体を温める、また美容にも良い薬膳茶のブレンド体験をしていただきます。ご自身で作ったお茶と薬膳のお菓子をその場で味わいながら、薬膳の基本から冬のアンチエイジングに効果的な食材・調理法までみんなで楽しく学びましょう。ブレンド体験ではティーバッグを2つ作ります。1つはご自宅でお楽しみください♪

開催場所【船場生涯学習センター】

〒562-0035 箕面市船場東3-10-1

TEL: 072-730-5333 / mail: senba@minoh-bunka.com

開館時間: 午前9時から午後10時まで

休館日: 月曜日(休日を除く。)、12月29日(日)～1月3日(金)

- 交通: ◆ 北大阪急行電鉄「箕面船場阪大前駅」下車すぐ
◆ 阪急バス「新船場北橋」「新船場南橋」「箕面船場阪大前駅」または、「船場団地」下車(箕面、千里中央等各方面から)

※ 車などでお越しの場合は箕面船場駐車場(自動車116台、自動二輪車86台/有料)・箕面船場第一駐輪場(自転車950台、原付495台/有料)をご利用ください。

