

# はじめての 薬膳料理教室

参加費  
800円  
(材料費・  
保険代)



「薬膳」とは季節やその人の体調に合わせて作る料理のことです。

ただ“おいしい”だけでなく、体質改善につながる料理を学んでみませんか？

## 【メニュー】

- ・茶
  - ・サムゲタン
  - ・ヤッシュク
  - ・サラダ
  - ・チャプチェ
- (もち米のお祝いご飯)

令和5年

① 10.3 火曜日  
② 10.17 日曜日

時間 13:30～15:30

場所 名細市民センター 実習室

※料理はお持ち帰りいただきます。

※料理中はマスクをします。



申込期間 9月 8日(金)午後2時から  
9月22日(金)午後5時15分締切

申込方法 ▶参加費を添えて名細公民館窓口

▶電話またはFAX (①講座名②氏名・フリガナ③年齢④住所⑤電話番号

⑥FAX番号⑦参加希望日をご記入の上、名細公民館まで送信してください)

※電話・窓口での申込、参加費受付は月曜から金曜(祝日を除く)の午後5時15分までをお願いします。

※電話・FAXで申込の場合、参加費は締切日までにお支払いください。

定員 各回15名(先着) 対象 市内在住・在勤の18歳以上

持ち物 タッパー等(料理のお持ち帰り用)、マスク、エプロン、三角巾、タオル、食器用ふきん、台ふきん、筆記用具

お問合せ 名細公民館 Tel 231-0001 FAX 239-1166

☆申込はどちらかの日程となります。(メニューは同じ)