

改善薬膳～冷え性～



<対象事業>

大寒を迎え、一年のなかで最も寒い時期です。スーパーで買える食材と、漢方薬でも使われる中薬を合わせて、臓腑から身体を温め血流を促す「冷え性」に効果的な薬膳料理をご紹介します。

日 時	令和8年 1月31日（日） 午前10時00分 ～ 午後12時30分
内 容	調理実習、試食
実習メニュー	・小回香・陳皮ご飯 ・ニラと鮭のスープ ・鶏肉とカボチャの黒胡麻とろみ煮 ・紫蘇茶

☆会 場 下諏訪総合文化センター2階 料理実習室

☆対 象 下諏訪町在住・在勤の方

☆講 師 下諏訪町食育応援隊 ^{いしがき}石垣 ^{まいこ}麻衣子 先生

☆持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用タッパーなど

☆受講料 1,500 円（材料費）

☆定 員 8人



☆申込み方法

①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み

受付開始：10月15日（木）午前9時

受付時間：平日9：00～21：00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

※申込後、受講料は1週間前までにお支払いください。

また1月21日以降にキャンセルした場合、受講料をお返しすることが出来ません。



申込み・問合せ
下諏訪町公民館
TEL：28-0002