

薬膳（やくぜん）ごはん

中医学を基本に健康維持、老化防止、病気の予防・回復に関わる食事です。

食材そのものの持つ効果を活かし、内臓を養う食事を基本とします。

臓器（五臓）が未発達な子どもだからこそ、健やかな成長の手助けとなります。

本講座では、季節に合わせた食材を使い、かんたんな薬膳ごはんづくりに挑戦します。

令和4年度 中央区立社会教育会館 文化のりしー

季節を味わう

かんたん！



子ども薬膳ごはん

令和5年 3月 12日（日）

午前 11時 ～ 午後 1時

（10時30分受付開始）

- ◆対象：中央区内在住・在学の小学生  
（3年生以下の場合は保護者同伴可・保護者と一緒に1人前を作ります）  
※希望者多数の場合は抽選となります。
- ◆場所：日本橋社会教育会館 地下2階 料理教室
- ◆定員：20名
- ◆参加費：600円（材料費・保険料含む）
- ◆協力団体：日本橋薬膳ごはんの会
- ◆献立：春のラップずし/つくねと長ねぎのみそ汁/どら焼き  
△アレルギー【7品目】卵、小麦【20品目】さけ、ごま、くるみ、大豆



※画像はイメージです。

お申し込み  
お問い合わせ先

日本橋社会教育会館

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17 TEL: 03-3669-2102 FAX: 03-3669-2720

申込締切 3月4日(土)

【主催】  中央区立日本橋社会教育会館

## お申し込みから開講までの流れ

**お申し込み方法** 日本橋社会教育会館窓口、お電話、FAXにてお申し込みください。

**開講までの流れ**  
 3月4日(土) 申込受付締切 ※申し込み多数の場合抽選  
 3月6日(月) 受講証(当落通知) 発送予定  
 3月10日(金) キャンセル連絡締切 ※キャンセルのご連絡はお早目をお願いします。  
 3月12日(日) 講座当日(10:30受付開始、11:00講座開始)

※当落通知が到着しない場合は、お手数ですが日本橋社会教育会館までお問い合わせください。

## 講座当日の持ち物

受講証    参加費    エプロン    三角巾

★ご来館前にご自宅で検温いただきマスクを着用のうえ、ご参加ください。

## お申込み・お問い合わせ先/会場アクセス

**日本橋社会教育会館(会場: 地下2階 料理教室)**

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL: 03-3669-2102 / FAX: 03-3669-2720

H P: <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※築地社会教育会館、月島社会教育会館、アートはるみでもお申し込みいただけます。

<会場アクセス(地下鉄)> ※都バス、江戸バスも利用可能

■人形町駅 徒歩約4分 浅草線(A6) 日比谷線(A2)

■水天宮前駅 徒歩約5分 半蔵門線(8番)

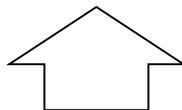
★公共交通機関のご利用をお願いします。



### 個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区立社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また、当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

日本橋社会教育会館 宛



03-3669-2720

※おかけ間違いのないようご注意ください。

※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします。

## 「季節を味わう かんたん! こども薬膳ごはん」 参加申込書

ふりがな		ふりがな	
氏名		保護者氏名	※3年生以下の場合は保護者同伴可 ※保護者と一緒に1人前を作ります
ご住所	〒		
在学学校名 学年	学校		年生
お電話番号			
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。)		