

夏の疲れをとる薬膳料理

2024年

9月11日(水)13:30~16:00

夏の暑さも続き疲れがでる9月。旬のものを食べる、食材に少し気を配ってみるなど身体をいたわる食事を心掛けてみませんか？薬膳料理とは健康にいいとされる食材を料理することです。ビタミンが多く含まれ、夏バテ改善、疲労回復、紫外線を浴びたお肌の回復、胃腸を整える効果のある食材たちを美味しく料理します。



南瓜のスパイススープ

- * その他野菜マリネを作ります。
- * 当日の仕入れによってメニューが変わる場合があります。

【お申し込み・お問い合わせ】

中央区立築地社会教育会館

〒104-0045中央区築地4-15-1

TEL : 03-3542-4801

FAX : 03-3542-3696

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

右のコードからLINEのお友だち登録できます



会場 築地社会教育会館

対象 18歳以上

定員 16名

(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 3,500円

(材料費・保険料込み)

締切 8月28日(水)



苦瓜の白和え

【講師】

山本美香

Bari cooking class代表。
薬食同源の考えを元に料理
を編み出す料理人。

【主催 中央区立築地社会教育会館】

お申し込みから受講までの流れ

お申し込み方法

築地社会教育会館窓口

※日本橋・月島社会教育会館、アートはるみの窓口でもお申し込みいただけます。

電話またはFAX（下記問い合わせ先をご覧ください）

受講のご案内

※8月28日（水）申し込み締め切り。申し込み多数の場合は**抽選**となります。

※当選の方には8月29日（木）以降、参加証を送付いたします。

落選された方にはキャンセル待ちの順番の入った案内ハガキを送付いたします。

※参加費は当日、開催会場でお支払いください。

個人情報の取り扱いについて

講座お申込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。

***公共交通機関をご利用ください**

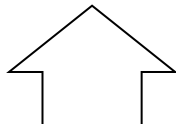
持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭き用タオル、髪の長い方はまとめるもの、食品保存用袋Lサイズ1枚、バッグ（持ち帰り用）、筆記用具

お問い合わせ先

築地社会教育会館（日比谷線・都営浅草線 東銀座駅 6番出口 徒歩5分）

〒104-0045 中央区築地4-15-1 電話 03-3542-4801 FAX 03-3542-3696

築地社会教育会館 宛



FAX：03-3542-3696

夏の疲れをとる薬膳料理

ふりがな

お名前

ご住所

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）