

肝を巡らすご褒美レシピ  
体を温めて若返り

柑橘照り焼き  
チキンソテー

桜ごはん

デザート

講師：日本橋薬膳ごはんの会



市川兼二郎、小田真希子、福井茜、野村有美子の4名による、国際中医師・国際薬膳師の専門家チーム。季節の変わり目を健やかに過ごす食養生を提案し、日常で手軽に作れる「美味しい薬膳レシピ」を発信。中医学の知恵で心身のゆらぎを整え、日々の食卓から心身を健やかに導く、明日の元気を作る知恵を伝えます。

# 春のやさしい 薬膳料理

令和8年

3月15日(日)  
11:30~14:30

日本橋社会教育会館 地下2階 料理教室

定員 16名(先着順) 18歳以上

受講料 3,900円(保険料・材料費込み)

当日現金にてお支払いください

日本橋社会教育会館 電話、FAX、窓口にて

1月24日(土) 10:00~受付開始

電話：03-3669-2102 FAX：03-3669-2720

アレルギー品目：次の品目を食材や原材料に使用します  
小麦・卵・乳・鶏肉・大豆・オレンジ

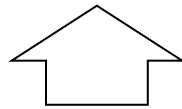
社会教育会館  
HP→



中央区立日本橋社会教育会館主催







## 「春のやさしい薬膳料理」参加申込書

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。)

## 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。

受付開始日 1月24日(土) 10:00～ 受付開始(先着順)

受付締め切り日 3月8日(日) 20:00まで(予定)

※定員に達した場合、キャンセル待ちで受付いたします。  
※繰り上げ参加については、お電話にてご連絡いたします。

## 講座当日の持ち物

□参加費 □エプロン □三角巾 □手拭き用タオル □髪の長い方はまとめるもの □マスク □筆記用具

## お申し込み・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

電話：03-3669-2102 / FAX：03-3669-2720

HP：https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp

&lt;会場アクセス(地下鉄)&gt;※都バス、江戸バスも利用可能

●人形町駅 徒歩4分 浅草線(A6) 日比谷線(A2)

●水天宮前駅 徒歩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。