

シニアのための 心身を整える薬膳入門講座

薬膳の基本を学び、おいしい春の薬膳料理の調理を行うシニア向け講座です。
「医食同源」の考え方を持つ「薬膳」を日常に取り入れ、体質改善・免疫力向上・
疲労回復・生活習慣病予防などの健康増進に取り組みませんか。

- 日時・内容 下表のとおり
○会場 第四文化センター 2階 講座室
○講師 東京栄養士薬膳研究会所属・管理栄養士 高橋真珠子 氏
○対象 概ね60才以上で原則両日受講できる方
○受講費用 無料
○費用 890円（食材費実費）



※お手数ですが事前に第四公民館にご持参いただきます。詳細は受講決定者にお知らせします。

- 定員 12名
○申込み 【申込方法】申込フォームまたは電話による（先着順・申込フォーム優先）

【申込先】第四公民館

【受付開始】令和8年2月17日（火）午前10時～

※ 準備の都合上、申込期限を2月26日（木）とします。27日（金）以降はお問い合わせください。

※ 申込みフォームが作動しない場合や受付完了メールが届かない場合は、必ず電話連絡をお願いいたします。

※ 電話がつながりにくいことがあります。ご了承ください。

※ 食物アレルギーのある方・医師から食事制限や食事指導を受けている方は、必ず事前にご相談ください。



↑申込みフォーム

	日 時	テーマ・内容など	持ち物
第1回	3月4日(水) 午前9時半 ～正午	《薬膳お茶の回》 薬膳の基礎知識を学び、デザート1品の調理実習と試食を行います。	【事前】 <input type="checkbox"/> 食材費実費890円 【第1回】 <input type="checkbox"/> 白米0.5合 (ビニール袋などに入れてご持参ください、調理で使います) 【共通】 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> エプロン <input type="checkbox"/> 三角巾
第2回	3月11日(水) 午前9時半 ～午後1時	《薬膳食事の回》 春の薬膳料理(※)の調理実習と試食を行います。 ※主菜・副菜・汁物など。献立はお楽しみに。	
*内容など変更することがあります。 *マスク着用などにご協力ください。(試食時を除く) *2月27日(金)以降の受講キャンセル及び欠席の場合も食材費をいただきます。 *キャンセルや欠席の場合は、必ず電話連絡をお願いいたします。			

【問い合わせ】 稲城市立第四公民館（第四文化センター内）

○電話 042-377-4406

○住所 稲城市東長沼271

○アクセス 南武線「稲城長沼駅」徒歩7分 iバス「第四文化センター入口」下車すぐ