

# 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	無料
○費 用	890円（食材費実費）



○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、調理で使用します) 【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。	【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、調理で使用します) 【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

\*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