

“学んだその日から役立つ”  
**一汁一菜～ゆる薬膳**

定員 16名

スーパーで手に入る食材が薬膳料理に早変わり！！  
食材や体質について学び、季節を取り入れた  
メニューを紹介します。

日時

第2水曜 10:00～12:00

講師

井川 玲子

(国際中医薬膳管理師、国際中医専門員)

参加費

講座回数 (残回数) × 500円

材料費

材料費@2,100×回数

持ち物

エプロン、食器用ふきん2枚、  
ハンドタオル、筆記用具

※期、月により「回数・曜日・時間」の変更がある場合があります。