

薬膳料理教室のお知らせ

あなたの大切な人やご自分のために 健康を考えた「料理作り」を考えたことが ありますか？

薬膳料理は美容や不老長寿を願い中国で発展してきた弁証施膳にもとずいた料理です。あなたの参加をお待ちします。

< 薬膳料理例示 > 写真は夏の薬膳です



- 日 時 9月11日(土) 1時30分~4時
- 場 所 五反野コミュニティセンター
住所：足立区西綾瀬二丁目1番13号
電話：03-3886-2643
- 募集人数 20名
- 参加費 1500円(材料費共)
- 持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん1枚
- 講 師 河本 壽恵乃・管理栄養士、国際薬膳師
- 内 容 今回のテーマ「老化防止・美容」の薬膳・実習と講義
- 献 立 胡桃ご飯、エビの紅花炒め、人参と山査子のスープ
みかんゼリー、薬膳茶

連絡先 ほがらかネットワーク電話 080-1255-8424

薬膳料理教室会場案内

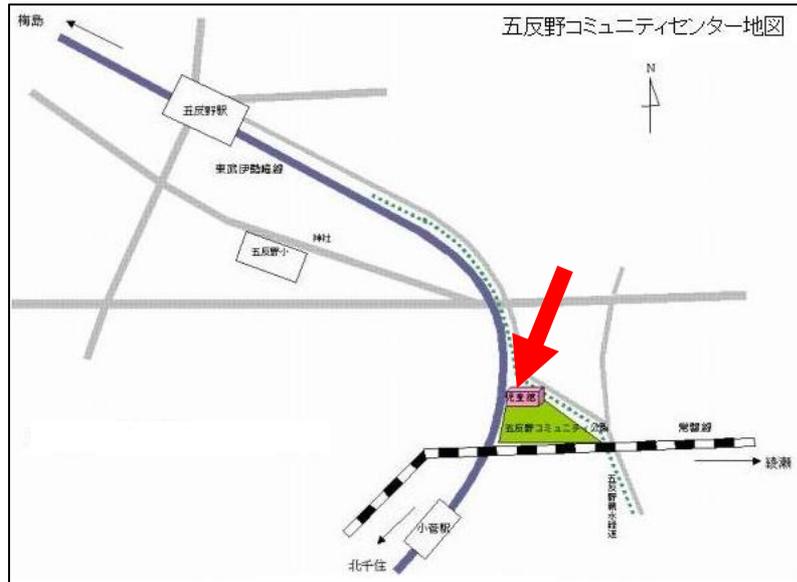
所在地 足立区西綾瀬二丁目1番13号

アクセス

【電車の場合】... 日比谷線・東武線 五反野駅下車 徒歩15分

【バスの場合】... 西新井駅より(五反野駅・区役所経由)コミュニティはるかぜで、
はるかぜ12 弾亀有南口駅行「西綾瀬2丁目」下車2分

駐車場 なし



F A X 申込書

下記の必要事項を明記のうえ、F A X・Eメールのいずれかの方法でお申込ください。

お名前		年齢		性別	男・女
住所	〒				
電話		F A X			
メール	@				

申込先 足立ほがらかネットワーク
電話 080-1255-8424
F A X 5888-5012
講師 河本
メール sueno-k9@khaki.plala.or.jp