

季節の薬膳講座

カラダとココロの季節にあった養生方法と薬膳を学びましょう
季節のお茶の試飲とスープ作りを体験します

・ 場所 : 中川地域ケアプラザ 多目的ホール / 調理室

・ 開催日 : 下記表をご覧ください

何回でもお申込み可能です

・ 申込日 : 開催日の1ヶ月前より

10時~来館または電話にて

・ 対象 : 地域一般 ・ 募集 : 10人

・ 参加費 : 1,500円

(テキスト代、材料代、お持ち帰り用薬膳スープセット代)

・ 持ち物 : エプロン、三角巾 (バンダナ)、筆記用具、ハンドタオル

そごう 講師プロフィール

十河 ゆみ 氏

- ・ 薬膳フードデザイナー
- ・ 薬膳ライフデザイナー
- ・ ヨガインストラクター



| 季節 | 開催日 | 申込日 |
|----|------------------------|-------------------|
| 秋 | 令和5年9/15(金)10:00~12:30 | 令和5年8/15(火)10:00~ |
| 冬 | 12/15(金)10:00~12:30 | 11/15(水)10:00~ |
| 春 | 令和6年3/15(金)10:00~12:30 | 令和6年2/15(木)10:00~ |
| 長夏 | 6/14(金)10:00~12:30 | 5/14(火)10:00~ |

場合によってはキャンセル料金が発生しますのでご注意ください

★開催3日前まで・・・キャンセル可能

★開催2日前から当日・・・全額負担 (テキスト、お持ち帰り用薬膳スープセットと引き換え)

当日までにお支払いお願い致します

お問合せ・お申込み

横浜市中川地域ケアプラザ 地域活動交流

045-500-9321