



# おうち薬膳倶楽部



## 薬膳料理講座のご案内

初めての方でもお気軽にご参加いただけます。  
スーパーで買える普段使いの食材にも、効果や効能があります。  
手に入れやすい食材で、おうちでできる薬膳を取り入れて、  
体質改善や未病対策に活かしたい方におすすりめです。

### ■ 初級Ⅱ 体質改善の薬膳コース

#### 気滞体質改善の薬膳

ストレスや緊張の多い環境にある方、イライラしやすい方  
喉の奥に飲みこむことも吐きだすこともできない  
違和感がある方におすすりめ

日時：3月23日(土) 13時～16時

実習：「鶏レバーパテのサンドイッチ」

「そばの実の塩麴スープ」

実習2品の他  
主食・デザート  
薬膳茶も  
試食します

### ■ 初級Ⅰ 季節の薬膳コース 第3期 日曜教室募集開始!

#### 春の薬膳 ストレスに負けない体を!

日時：4月28日(日) 13時～16時

実習：イカとセロリの炒め

独活とグレープフルーツのサラダ

会場：神明いきいきプラザ 4F 集会室C

倶楽部活動費：4500円/月 (参加月のみ)

募集人数：各教室18名 最少催行人数は開催2週間前6名

※ 講座10日前に持ち物や会場の地図を記載した受講票をお届けします

#### 《お申し込み方法》

①お名前 ②受講票お届け先のご住所(郵便番号も)

③参加希望日 ④緊急時連絡用のTELまたはメール

を明記のうえ、下記メールあてにお申し込みください。

e-mail: tanaka959@team-e.name (担当: 田中)

※ **メールのタイトルに「薬膳教室申込」とご記入ください**

★ お申し込み後3日以内に、申し込み受付の返信をいたします。万一、返信がない場合は、お手数ですが、再度、お申し込みをお願いいたします。

おうち薬膳倶楽部は国際中医師、国際薬膳師、管理栄養士、調理師の資格を持つメンバーが、日々の暮らしに合った薬膳の普及のために活動しております。

