


かんたん薬膳教室



冬の薬膳を学び、心と体を整えてみませんか。体を温める食材を使って、冬の寒さを乗り切りましょう！

日時 11月24日（木）10：00～12：00

場所 津山市中央公民館2階 調理室

講師 久保 敦子さん（国際中医薬膳師）

内容 講話、調理実習（さつまいもご飯、宝袋、冬野菜の和え物、フルーツゼリー）

定員 8名（応募者多数は抽選）

参加費 1,000円（材料費）

【申込方法】

電話または窓口で、11月14日（月）までに

お申し込みください ※平日9:00～17:00

【お申し込み・お問い合わせ】津山市中央公民館

〒708-0882津山市大谷600 ☎24-5111