

中央公民館主催講座

薬膳はむずかしいのでは・・・と
思っている方、じつは身近な食
材で作ることができるます！
春の薬膳を学び、自然の恵みの
力で心と体を
整えてみませんか！

献立：五味子酢のちらし寿司 春巻など

かんたん薬膳教室

日時場所
講 師
定 員
申込方法
お申し込み
締め切り

令和6年2月22日（木）10時～12時 中央公民館調理室
久保 敦子さん（国際中医薬膳師）
16名（応募者多数の場合は抽選） 参加費 1,000円
電話または窓口で直接申し込む ※平日9時～17時
津山市中央公民館（津山市大谷600） ☎24-5111
2月9日（金）