

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