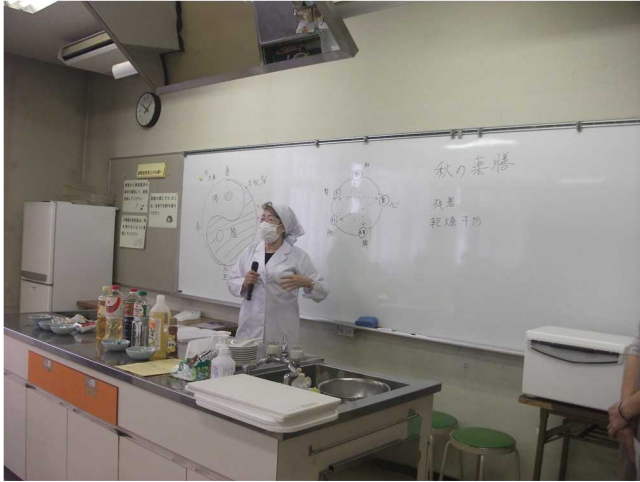


8月22日（木）津山市中央公民館で「かんたん薬膳教室」を開催しました！

16人が参加しました。講師の先生から秋の養生法と秋の薬膳料理を教えてくださいました。



講師：作州薬膳
久保敦子さん

メニュー：
きのこご飯
ナスと鶏の香味ソース
（油淋鶏風）
ハイビスカス美肌デザート

いつも軽快なお話が
好評です

中央公民館主催講座
かんたん薬膳教室
8/22木
10:00~12:00
身近な食材で作ることができる薬膳を学び、自然の恵みの方で心と身体を鍛えませんか。
場所 津山市中央公民館 調理室 (津山市大谷寺00)
定員：16名 (応募者多数の場合は抽選)
参加費：1,000円 申込期限 8月13日(火)
お申し込み 申込書
または電話 (平日午前9時~午後5時)でお申し込みください。TEL.0868-24-5111

調理実習の様子

講話のあと、実習スタート。参加者の方々からは「話もためになりました。」「口に食すものの大事さを改めて考えました。」など声をいただきました。

