

中央公民館  
主催講座



# かんたん 薬膳教室

身近な食材で作ることができる夏の薬膳や過ごし方を学び、  
自然の恵みの力で心と体を整えませんか！

日時 5月23日(木) 10:00~12:00

場所 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)

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9:00~17:00

締め切り 5月13日(月)

申込先 津山市大谷600 津山市中央公民館

☎24-5111

