

冬に向けて、身体を整える

晩秋の 薬膳料理

晩秋は「肺」と「乾燥」に深く関係する季節。
冬への橋渡しの時期でもあり、昼夜の寒暖差が
激しく、知らず知らずのうちに「冷え」が蓄積します。

食と身体の調和が大切。晩秋の養生の
お話をしながらの教室です。

日 時 11月7日(金) 10:00~12:30

場 所 朝陽公民館 調理室

内 容 冬を迎えるための薬膳料理

メニュー さつま芋ご飯・梨ソースのハンバーグ・里芋のクルミ和え・
リンゴと菊花のサラダ・蓮根汁・薬膳茶

定 員 16名(先着)

講 師 山岸美智子さん

材料費 1,300円(当日集金します)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、お持ち帰り用の容器

お申し込み

10月10日(金) 午前9時から受付開始
朝陽公民館窓口 又は ☎243-7251まで