和田公民館講座

楽しく美味しく
薬膳で冷えを
吹き飛ばそう！

薬膳講座と料理教室

日時：１１月２７日（金）

9:30～10:30　薬膳基礎講座
10:30～12:00　薬膳料理実習
12:00～13:00　実食

材料代
1,000円

定員
先着８名

場所：和田公民館1階　調理室
持ち物：エプロン、三角巾など

薬膳について基礎的なことを学んだあと、
実際に調理実習を行います。
冷えた身体にやさしい薬膳料理です。

申込開始日→１０月２４日（土）
申込〆切日→１１月２０日（金）

講師　堀（ホリ）　祥子（サチコ）先生（舞鶴料理学院）

平成元年４月より、舞鶴料理学院に入る。公民館、
舞鶴勤労者福祉会館等で料理教室の講師を務める。
国際中医師・国際薬膳師・国際薬膳調理師　等

お申込み・お問い合わせ
和田公民館うらら　TEL.72-1325