

和田公民館講座

楽しく  
薬膳で冷えを  
吹き飛ばそう！

# 薬膳講座 と 料理教室

日時：1月31日（土）

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。



講師 ホリ サチコ 堀 祥子 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 TEL.0770-72-1325



申込開始日→12月20日（土）  
申込〆切日→ 1月23日（金）