令和８年度　上水南公民館事業企画委員会企画　健康づくり講座

保育つき

お家で作る簡単薬膳料理

身近な食材で作れる薬膳料理を学び、健康づくりに役立てましょう。

《日　時》11月12日・19日・26日、12月10日
12月17日の木曜日
午前１０時～正午（全５回）





《会　場》上水南公民館　学習室３
《対　象》市内在住・在勤・在学の方
《定　員》１２人
《保　育》あり（定員４人）　保育オリエンテーション　１１月５日（木）
※１１月５日時点で生後６か月から就学前まで
《講　師》飯田　和子さん（中医薬膳専門栄養士）
《費　用》４，５００円（材料費）　※初回に集金します。返金はできません。
《持ち物》エプロン、三角巾、食器用布巾、手拭き
《申込み》１０月３０日（金）までに、申込みフォーム(右上図)、または電話(日曜・月曜日・祝日を除く午前９時から午後５時まで)で問合せ先へ。
※申込み多数の場合は抽選し、結果は１０月３１日（土）以降全員に連絡します。

回	月　日	内　　容
―	11/5(木)	保育オリエンテーション（10時～11時）　※保育利用の方のみ
1	11/12(木)	秋から冬の乾燥に負けない薬膳 ・貝柱と枸杞と蓮子の粥、長芋の豚ロール、薬膳茶
2	11/19(木)	免疫力アップの薬膳 ・かぼちゃの粥、鮭の重ね蒸し、いんげんの胡麻和え、薬膳茶
3	11/26(木)	アンチエイジングの薬膳 ・黒米と長芋の粥、宝袋、落花生の黒糖煮、薬膳茶
4	12/10(木)	寒さに負けない薬膳 ・手作り水餃子、海老とくるみの炒め物、ウイキョウ豆、薬膳茶
5	12/17(木)	薬膳で考えるおせち ・鶏もも肉のロール、かんたん黒豆、田作り、くるみもち　他

《問合せ》　上水南公民館　小平市上水南町 1-27-1
042-325-4133

