

公民館 50 周年記念「薬膳教室」

～風邪・インフル撃退サポート薬膳～

- ・ 美味しく食べて、風邪・インフルに負けない体へ！
- ・ 「日常の中のほんのひと手間」でできる、簡単で美味しい養生レシピについて学びます。

令和8年 11 月 28 日（土曜日）

午後 1 時 00 分～4 時 00 分

蓮田駅西口行政センター(クッキングルーム)

対 象 市内在住・在勤・在学のかた
講 師 系数 七重 先生（日本薬科大学）
定 員 16名（多数抽選）
費 用 1100 円（材料費）
持ち物 筆記用具、エプロン、タオル、
三角巾、手拭き、持ち帰り用タッパー

申 込 11月14日(土)(必着)までに、
電子申請または往復はがきに
① 講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな)
④年齢 ⑤電話番号を記入のうえ、中央公民館へ申込みください。

MENU

- ・サムゲタン風お粥(主食+主菜+スープ)
- ・大根のベーコン巻き (副菜)
- ・れんこんの梅和え (箸休め)
- ・りんごのはちみつジンジャー
コンポート (デザート)
- ・三年番茶



*お申込み・お問い合わせは→

〒349-0111
蓮田市東6-1-8

蓮田市中央公民館
TEL 048-769-2002

