

薬膳と発酵食を学ぶ

～おいしく食べて免疫力アップ～

薬膳と発酵食の効能と不調をなくす食事作りを学びます。

1 回目/薬膳スイーツを楽しみながら、薬膳と発酵食のお話

2 回目/八丁味噌のビーフシチュー、青菜のねばとろ納豆和えを作る



令和7年 1月21日(火) 午前10時～正午

28日(火) 午前10時～午後1時

講師 ^{おぐま} 小熊 ^{けいこ} 恵子 さん 場所 大谷公民館 調理室・講座室

定員 16人 対象 市内在住・在勤・在学の人

参加費 1,200円

持ち物 筆記用具、水分補給用飲み物、

2 回目のみエプロン、三角巾、布巾(台・食器用) 2枚

申込み 1月8日(水)までに応募フォームまたはメールか往復はがきで

1.講座名(薬膳と発酵食) 2.住所 3.氏名(ふりがな) 4.電話番号 5.年齢を
記入の上お申し込みください



ホームページ



応募フォーム

記入例

<p>(往信表)</p> <p>85円 3 6 2 0 0 4 4</p> <p>往信</p> <p>大谷本郷949-1 大谷公民館 「〇〇〇(講座名)」係</p>	<p>(返信表)</p> <p>なにも記入しないでください</p>
<p>(往信表)</p> <p>85円 3 6 2</p> <p>返信</p> <p>ご自分の 郵便番号 住所 氏名</p>	<p>(返信表)</p> <p>「希望する講座名」 氏名(ふりがな) 住所 〒 電話番号 携帯番号 年齢</p>

問い合わせ 大谷公民館 〒362-0044 上尾市大谷本郷949番地 1

Tel:048-781-0892 mail:s723500@city.ageo.lg.jp