

全3回・託児有り
男女20名募集

身近な野菜とスパイスでアレンジ
和の“食養生”で体ポカポカ！

和食薬膳で作る

アンチエイジング

温活

ひな祭りの美肌

おせち・鍋・スイーツ



普段使う身近な食材には、それぞれ**効能**があります。
薬膳のコツを取り入れることにより、食べる人の体
質・季節等に適したお料理を作ることができます。ま
た自分に合った**養生法**を地道に積み重ねることにより、
体質改善も期待できます。この講座では、気軽に活か
せる薬膳と養生法をお伝えします！！



- 12月・薬膳おせち
いつものおせち料理をヘルシーに！
- 1月・温める！温活鍋
体を温める生薬や食材が大活躍！
- 2月・ひな祭り薬膳スイーツ
美肌スイーツで女子力アップ！

2018～2019年 美と健康と長寿のためのお料理講座！

12/8 ・ 1/26 ・ 2/16 (土)

講師



小平 紀子先生

- ・国際中医薬膳師
- ・言語聴覚士

医療・介護現場
での経験を活かし、
予防医学の一つ
として身近な食材で
作る「**和食薬膳**」
の普及に取り組ん
でいます。

時間

13:30～15:30

場所

長野県男女共同参画センター
“あいとびあ” 第2研修室

費用

3回分 3,000円（材料費込み）

道具

エプロン、手拭タオル、
三角巾、持ち帰り容器

締切

12/5まで

託児

12/1までの申し込み必要
定員10人

主催／長野県男女共同参画センター“あいとびあ”指定管理者 (株)東急コミュニティー

お問い合わせ TEL 0266-22-5781