

美味しい薬膳で冬の未病対策

薬膳とは、「体に良くて美味しい食事」をさします。今回は、日々の食事に摂り入れられる薬膳料理（和食）を学び、「冬の未病対策」に取り組みます。

日 時：平成 29 年 11 月 13 日（月） 13：30～15：00

場 所：名越やすらぎセンター（材木座 2-15-3）

内 容：薬膳の効能について学び、

日々の食事に摂り入れられる

美味しい簡単料理をつくる。



対 象：60 歳以上の鎌倉市民先着 30 名

講 師：山内 正恵さん（鎌倉薬膳アカデミー学院長）

持ち物：エプロン、タオル、布巾、お箸

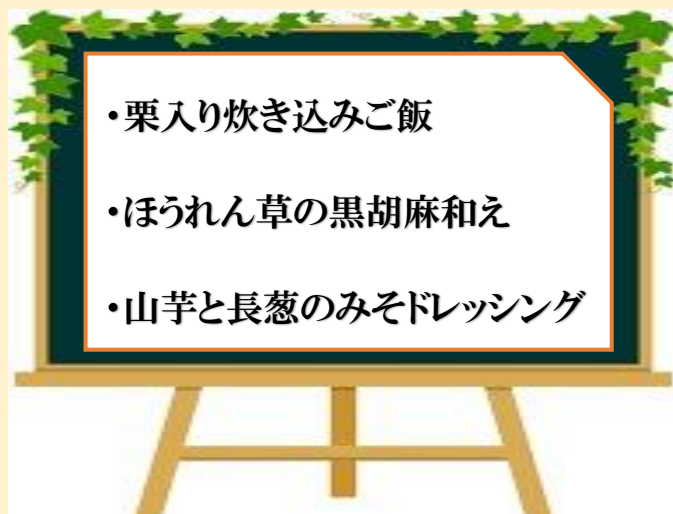
教材費：500 円

申込み：11 月 1 日から

受付開始

名越やすらぎセンター

☎ 25-1188



・栗入り炊き込みご飯

・ほうれん草の黒胡麻和え

・山芋と長葱のみそドレッシング