

体よろこぶ 薬膳料理教室

令和6年

1月28日(日)

10:00~13:00 ※9:45~受付

ドリームシップ 3階 料理教室
(下関市生涯学習プラザ)

対 象 どなたでも参加可能
※小学生以下は保護者同伴
定 員 20名 (先着)
参加料 1,500円 (材料費含む)
持参物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル

身近な材料を使って薬膳料理を作ろう！
薬膳は健康のためのお料理。
毎日の食事からできるケアを身につけ、季節
や自分の体質、体調に合った食材の組み合わせ方など、美味しく簡単にできる薬膳料理を
学ぼう！



<レシピ>

黒豆入りご飯
蓮根と牛肉の炒め物
もずくスープ
くるみの胡麻糖かけ

※仕入れの状況により材料の変更がある
場合がありますので、ご了承ください。

講師
高橋須眞子 先生
(薬膳インストラクター、調理師)

【申込開始】令和6年1月5日(金) 9:00~

※定員になり次第、締め切ります。

※1回の申し込みにつき2名まで。

●電話、メール、FAX

①講座名 ②住所 ③氏名・年齢(参加者全員)

④電話番号 をドリームシップまで

※電話番号は、日中連絡が取れる番号をお知らせください。

※申込開始日時より前に、申し込みのメール・FAXを送信
された方は、無効または受付順が後ろになる場合があります。

●ドリームシップ1階窓口で直接

※申込等にあたり提供いただいた個人情報は、事業の運営目的以外には
使用いたしません。

お問合せ

ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ)

公益財団法人下関市文化振興財団 事業係

〒750-0016 下関市細江町3丁目1番1号

☎083-231-1234 (9:00~19:00)

FAX 083-242-6234

✉ jigyou@s-dreamship.jp



ドリームシップ地下駐車場(80台/有料)は、駐車台数に限りがあります。
なるべく公共交通機関をご利用ください。
ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ・下関市立中央図書館)をご利用の
方は1時間無料。※駐車券に1時間分の無料が反映