

薬膳料理で免疫力をアップ↑させよう！

チェックシートを使い自分の体質を知り、体質改善のための食材を学び免疫機能をアップさせ、感染症の予防にも役立つ薬膳料理を学びます！

12 / 6 (月)

10 時～12 時

定員 10 名

(先着順)

講師による実演です。受講者の調理実習はございません。



内 容	講 師
① チェックシート記入、食材について学びます。 ② 調理実演<メニュー>黒米ごはん、ミヌダル、島にんじん炒め、チムシンジ、かるかん	長嶺由香 氏 (栄養管理士・国際中医薬膳師)

【場 所】 那覇市牧志駅前ほしぞら公民館 実習室

【対 象】 那覇市在住、在勤概ね60歳以上

【受 講 料】 無料

【申込期間】 令和3年 11 月 22 日(月)～11 月 26 日(金)
(定員に達し次第締切り)

【申込方法】 平日の午前 9 時～午後 5 時 公民館へ直接来館または電話で申し込んで下さい。

那覇市牧志駅前ほしぞら公民館 ☎ 098-917-3443

新型コロナウイルス感染予防のご協力をお願いします。

必要に応じて氏名、連絡先等の情報を保健所等の公的機関の調査に提供する場合がございます。

記録用として、講座風景の写真撮影を行い、報告書等に掲載する場合がありますのでご了承ください。

