

身近な食材で楽しむ

# 薬膳料理

ケアプラザで活動している「みもぎの会」の皆さまのご協力により  
開催します。家庭で応用できる薬膳を学んでみませんか。

日 時 ★ 令和 8 年3月30日(月)10:00~14:00

場 所 ★ 星川地域ケアプラザ 2 階 調理室・多目的ホール

講 師 ★ 国際中医薬膳管理師・女子栄養大学食生活指導士

熊谷 綾子 氏

みもぎの会の皆さま

内 容 ★ 調理・試食

メニュー:炊き込みご飯、ししゃもの南蛮漬け  
野菜のオイル蒸し、スープ、デザート

持ち物 ★ エプロン、三角巾、マスク、布巾(2枚)、筆記用具

参加費 ★ 700 円

対 象 ★ 50 歳以上の方

定 員 ★ 10名(先着順)

申 込 ★ 2/20(金)より  
電話または窓口にて受付



【お問合せ・お申込】

星川地域ケアプラザ 地域活動交流

☎ 333-9500