

JA こうか女性部 「食のつとめ」

「おうちで作れる簡単薬膳&薬膳茶づくり」

□開催日時 令和5年9月21日(木) 14:00開会(13:30~受付開始)

16:00閉会予定

□開催場所 JA こうか本所 3階研修室

□開催内容 1. 講演



『丈夫な足腰と健やかな脳を維持するためのおうち薬膳』

講師：堀内 知美 先生

<国際中医師・国際中医薬膳管理師・漢方養生指導士漢茶マスター等資格所持>
身近な食材を使って出来る、ご飯、汁物、メイン、副菜等のレシピを
伝授いただき、老化に負けない身体作りのコツを学びます。

2. 実習



『老い知らずの薬膳茶ワークショップ(薬膳茶づくり)』

薬膳茶作りを体験します。ご自身で作った薬膳茶はお持ち帰りいただけます。(お一人3パック程度)

写真はイメージです

□募集人員 先着 70名様 ※定員になり次第、締め切ります。

□参加費 500円(材料代含む) ※当日、徴収いたします。

□申込締切日 令和5年8月31日(木)

□注意事項 改めてのご案内は致しませんので、ご了承ください。

□申込方法 電話にてお申し込みください

□申込先 JA こうか 暮らしの活動課 Tel0748-62-0582 (平日 8:30~17:00)



写真はイメージです

【お問合せ・申し込み先】

JA こうか 暮らしの活動課 (女性部事務局)

Tel0748-62-0582 (平日 8:30~17:00)