

令和元年 11 月 14 日	
所 属	小田地域課
担当者	中川 敦裕
電 話	06-6488-5441

温活による市民の健康推進を目指し「薬膳講座」を開講

12 月 5 日 / 12 月 19 日 / 1 月 23 日 各 10 時より 小田北生涯学習プラザにて

尼崎市は、国際薬膳調理師・辻本由美先生をお招きし、12 月 5 日（木）、12 月 19 日（木）、1 月 23 日（木）の 3 回に渡って、食材が本来持っている力とその活用法が学べる「薬膳講座」を開催します。薬膳とは、中医学理論に基づいて食材・中薬と組合せた料理であり、近年は「温活」として広く注目されている分野です。尼崎市では昨年より本講座を開講しており、参加者から大変ご好評いただいております。



薬膳料理（例）



2018 年開催の様子

講座内容は昨年から引き続いて東洋医学の基礎についての座学、温活と老化防止に効く薬膳料理の調理、今年はさらに心身のバランスを整える「薬膳茶」に関する講座も新たに実施します。

尼崎市では本講座を通じて、参加者が薬膳の基礎を理解し学んだことを生かし、食と健康に対する意識を高めることによって市民の健康推進をサポートしてまいります。

<開講概要>

講座名：薬膳料理&薬膳茶で温活&老化防止！

講師：辻本由美先生（国際薬膳調理師／中医薬膳師）

① 東洋医学の基礎と温活：

12 月 5 日（木）午前 10 時～正午 小田北生涯学習プラザ 学習室 2・3

② 体質に合った食材と薬膳茶：

12 月 19 日（木）午前 10 時～正午 小田北生涯学習プラザ 学習室 2・3

③ 温活&老化防止に効く薬膳料理作り：

来年 1 月 23 日（木）午前 10 時～午後 1 時 小田北生涯学習プラザ 実習室

以 上



薬膳料理 & 薬膳茶で 温活 & 老化防止！

※リクエスト講座※

講師：辻本由美先生（国際薬膳調理師・中医薬膳師）

食材が本来持っている力を引き出す薬膳料理を学んで・作って・食べてみませんか？
元気な体をつくってアンチエイジング。心と体のキレイを手に入れましょう！

場所：小田北生涯学習プラザ

受講料：全3回分1800円（材料費込み）

定員：先着30名*

対象：成人

※全3回でご受講いただく
講座になります。



第1回

12月5日（木）10:00～12:00

学習内容：東洋医学の基礎と温活（学習室2・3）

持ち物... 筆記用具

第2回

12月19日（木）10:00～12:00

学習内容：体質にあった食材と薬膳茶（学習室2・3）

持ち物... 筆記用具

第3回

1月23日（木）10:00～13:00

調理実習：温活&老化防止に効く薬膳料理づくり（実習室）

持ち物... エプロン、マスク、三角巾、台ふき等

*【お申込み・お問合せ】

受付開始：11月11日（月）朝9時より

電話：06-6488-5441・直接ご来館：小田地域振興センター（尼崎市長洲中通1丁目6番10号）

メール：ama-odadewakuwaku@city.amagasaki.hyogo.jp

◎ 時間：平日 9:00～17:30

◎ メールにてお申込みの場合も、申込み受付当日の9:00以降に送信いただいたものから先着順での受付になります。タイトルに「薬膳講座申込み」本文に「氏名と読みがな・当日つながる携帯番号」をご入力ください。こちらから返信メールにて、受付の確定をお知らせいたします。3営業日以内に返信がない場合は、お手数ですがご連絡ください。

◎ 申込み受付確認後、小田地域振興センターに受講料1800円を支払いにお越しく下さい。

11月29日（金）までにお支払いがない場合はキャンセルになります。