

食養生薬膳

女性にうれしい美肌・美髪を目指して

メニュー 《免疫力アップ・風邪予防》の薬膳

- ①かぶら蒸し
- ②海老の三色炒め
- ③きんかんの甘煮
- ④にらと海老団子のあったか薬膳スープ
- ⑤冬の薬膳がゆ



日時： 平成30年 12月5日（水曜日）
10:00~13:00

講師： 国際薬膳調理師・フードコーディネーター
北村 眞知子氏

費用： 850円（材料費 800円・保険料 50円）

受付： 11月16日（金）9時から電話または来館にて

定員： 16名（先着・女性限定）

託児： 1歳～未就学のお子さん（有料・要予約）

※持ってくるもの： 三角巾・エプロン・マスク・筆記用具



《お申し込み・問い合わせ》

北九州市立東部勤労婦人センター(レディスもじ)

TEL 371-4649