

「令和6年度 ソレイユさがみ講座案内」

薬膳を日々の食材で!

手軽でおいしい薬膳の料理教室

『健康を維持する食生活をはじめませんか』

薬膳は、体のバランスの崩れを整えて、健康を保つ予防食の事で、
中国では東洋医学を基に数千年前から作られていました。

生活習慣病が問題となる現代、薬膳は健康維持や
病気の予防、体質改善に役立つと日本でも注目されて
います。

今回はご家庭で簡単に調理できる薬膳を紹介します
ので、ぜひご参加ください。



開催日 令和7年
3月16日(日)

午前10時30分~午後1時 (受付:午前10時~)

■内 容/

○調理実習 ○試食 ○薬膳の話
作業中薬膳に関する説明をしております。



■講 師/山口桂子 さん

■場 所/相模原市立男女共同参画推進センター

(ソレイユさがみ) 食工房セミナールーム5

JR 横浜線・相模線、京王相模原線橋本駅北口徒歩1分

■定 員/25名(申込順)

■保 育/2歳以上未就学児まで (要予約)

■参加費/800円(材料代)当日払い

■持ち物/エプロン・三角巾・布巾・筆記用具・マスク

■主 催/相模原市立男女共同参画推進センター(ソレイユさがみ)

■企画団体/ヘルスマイト(健康倶楽部)

講 師

山口桂子さん

◆プロフィール
相模原市在住



管理栄養士・野菜ソムリエ・薬膳マイスター、
カレーマイスター等の資格を保有。
相模原市内を中心に料理教室や食育講座
で活躍中。相模原産の野菜を使った美味
しい食生活を提案している。

2月19日(水)~
申込開始!

■申し込み・
問い合わせ先

ソレイユさがみ (相模原市立男女共同参画推進センター)

〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階

TEL 042-775-1775 / FAX 042-775-1776

※申し込み受付時間 9時~21時50分

※シティ・プラザはしもと市営駐車場(有料)に隣接しています。