

「令和7年度 ソレイユさがみ講座案内」

ご好評！第2弾！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8年

3月15日(日)

午前10時30分～午後1時30分まで(受付:午前10時～)

■内 容／ ●調理実習 ●試食、薬膳の話

作業中薬膳に関係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) 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(申込み順)

■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／ヘルスメイト(健康倶楽部)

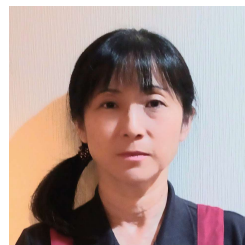
2月19日(木)～
申込開始！

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。

■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 6階 シティ・プラザはしもと

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は市営駐車場(有料)に隣接しています。

■QRコード

